

## **Liikunnan etäopetus alakoulussa**

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteiden maisteriohjelma  
Luokanopettajan opintosuunta  
Pro gradu -tutkielma 30op  
Kasvatustiede  
Elokuu 2021  
Tessa Virtanen

Ohjaaja: Seija Kairavuori



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Tessa Virtanen		
Työn nimi - Arbetets titel Liikunnan etäopetus alakoulussa		
Title Distance teaching of physical education in elementary schools		
Oppiaine - Läroämne - Subject Kasvatustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Seija Kairavuori	Aika - Datum - Month and year Elokuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 72 s + 2 liites.
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Keväällä 2020 suomalaisissa kouluissa siirryttiin etäopetukseen kahdeksi kuukaudeksi koronaviruksen leviämisen estämiseksi. Etäopetusjakson aikana kaikki oppiaineet opetettiin etänä. Etäopetusta on kouluissa hyödynnetty jo ennen koronapandemiaa, esimerkiksi verkkokurssien muodossa tai sairastapauksissa, mutta koko luokan siirtyminen etäopetukseen pidemmäksi ajanjaksoksi on harvinaista. Harvinaisempaa etäopetus on myös ollut alakoulun kontekstissa ja liikunnan kaltaisissa oppiaineissa. Oppilaiden iän ja oppiaineen on tutkittu asettavan haasteita etäopetukselle. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan kaltaista, yleensä ryhmää vaativaa, oppiainetta on haastavaa opettaa ilman ryhmän läsnäoloa oppilaiden toimiessa kodeissaan itsenäisesti. Tämän tutkimuksen tehtävänä on selvittää millä tavalla alakoulun opettajat toteuttivat liikunnan opetusta. Tavoitteena on ymmärtää minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia etäopetus asettaa liikunnan opetukselle sekä millä tavoin opetussuunnitelmaan kirjattuja tavoitteita ja sisältöjä voidaan etäopetuksessa saavuttaa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin hyödyntäen laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimusaineisto muodostui kuuden alakoulunopettajan puolistrukturoiduista teemahaastattelusta, jotka toteutettiin keväällä 2021 etäyhteyksillä. Aineistolähtöistä sisällönanalyysia käytettiin aineiston analyysimenetelmänä.</p> <p>Opettajat hyödynsivät liikunnan etäopetuksessa asynkronisia työtapoja painottaen ulkoliikunnan eri muotoja ja lajeja, jotka vaativat kotoa vähän resursseja. Opettajat kokivat, että opetussuunnitelmaan kirjatut liikunnan tavoitteet ja sisällöt toteutuivat osittain fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn osalta, mutta sosiaalisen toimintakyvyn kannalta eivät toteutuneet lähes lainkaan. Oppilaiden välillä oli opettajien mukaan suuria eroja millä tavalla etäopetusjakson aikana liikuttiin. Haasteina opettajien mielestä liikunnan etäopetuksessa oli yhdenvertaisuuden sekä oppilaiden nuoren iän huomioiminen liikunnan opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaihtoehtoisuus, joustavuus ja uusien opetusmetodien hyödyntäminen sekä teknologian käyttö nähtiin liikunnan etäopetuksen positiivisina puolina. Vaikka liikunnan etäopetus oli pääsääntöisesti opettajien mielestä positiivinen ja silmiä avaava kokemus, kokivat kaikki opettajat koululiikunnan olevan tarkoituksenmukaisempaa lähiopetuksessa. Etäopetus aika toi liikunnanopetukseen uusia mahdollisuuksia ja teknologiaa osataan jatkossa hyödyntää paremmin, mutta siltikään ei ole tarkoituksenmukaista korvata lähiopetuksessa tapahtuvaa alakoulun liikuntaa etäopetuksella.</p>		
Avainsanat - Nyckelord liikunnan opetus, etäopetus, alakoulu, koronapandemia		
Keywords physical education, distance education, elementary school, covid-19		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Tessa Virtanen		
Työn nimi - Arbetets titel Liikunnan etäopetus alakoulussa		
Title Distance teaching of physical education in elementary schools		
Oppiaine - Läroämne - Subject Education		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Seija Kairavuori	Aika - Datum - Month and year August 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 72 pp. + 2 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>In the spring of 2020, all Finnish schools moved to distance learning to restrict the spread of covid-19 virus. During this time, all subjects were taught using distance teaching methods. Distance teaching has been used in schools before the pandemic, for example in online courses but distance teaching for an entire class and for a long period of time is rare. Additionally, distantly teaching elementary school subjects such as physical education (PE) is uncommon. Researchers have demonstrated that the age and the subjects offer certain challenges to distance teaching. Previous research indicates that subjects such as PE where a group setting is required, are challenging to teach distantly without the presence of a group and students learning the subject individually in their own homes. The aim of this study is to investigate the methods elementary school teachers used in distance teaching of PE. The goal is to understand the challenges and opportunities distance teaching sets for PE. Additionally, the goal is to determine how the teaching goals set in the curriculum can be achieved in distance teaching.</p> <p>The study was executed using qualitative methods. The data consisted of semi-structured thematic interviews of six elementary school teachers. The interviews were conducted in the spring of 2021 using distance communication methods. Data-analysis was conducted using data-driven content analysis.</p> <p>In distance teaching of PE teachers utilized asynchronous methods emphasizing mainly different forms of outdoor exercises which require minimum resources from the children's families. Teachers experienced that goals and contents set in the curriculum from a physical and mental perspective were met partially, but from a social perspective very little. According to the teachers there were massive differences in the involvement of students in physical education learning during the distance teaching period. The main challenges in distance teaching of PE according to the teachers were taking into consideration the students' equality and young age when planning and executing the lessons. The range of alternative teaching methods, flexibility and the use of new methods and technology were seen as positive factors in distance teaching of PE. Although the distance teaching period as a whole was a positive and eye-opening experience for the teachers, all of them concluded that PE is more appropriate in contact teaching. The distance teaching period offered new methods and technology to be used in PE teaching in the future, however in conclusion it is not practical to replace contact teaching with distance teaching in PE.</p>		
Avainsanat - Nyckelord liikunnan opetus, etäopetus, alakoulu, koronapandemia		
Keywords physical education, distance education, elementary school, covid-19		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA OPPIAINEENA .....	3
2.1	Koululiikunnan historia .....	3
2.2	Koululiikunta nykypäivänä.....	6
2.3	Liikunnan opetuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	9
2.4	Yhdenvertaisuus koululiikunnassa .....	10
3	ETÄOPETUS .....	12
3.1	Etäopetuksen määritelmä.....	12
3.2	Etäopetuksen tutkittuja hyötyjä ja haasteita .....	15
3.3	Teknologia liikunnan opetuksessa ja liikunnan etäopetus.....	17
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1	Tutkimusstrategia .....	22
5.1.1	Laadullinen tapaustutkimus .....	22
5.1.2	Teemahaastattelu .....	23
5.1.3	Aineiston hankinta .....	24
5.2	Aineiston purkaminen ja analyysi .....	26
5.2.1	Aineisto purku ja litterointi.....	26
5.2.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	27
6	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA .....	36
6.1	Opetusprosessia ohjaavat tekijät.....	36
6.1.1	Yhdenvertaisuus ja perheiden sosioekonominen tausta.....	36
6.1.2	Oppilaiden ikä.....	37
6.1.3	Sijainti Suomessa.....	38
6.2	Liikunnan etäopetuksen toteutus käytännössä.....	39
6.2.1	Ideointi ja suunnittelu liikunnan etäopetuksessa .....	39
6.2.2	Opettajien yhteisöllisyys.....	41
6.2.3	Etäisyys ajassa .....	41
6.2.4	Liikuntahetken ajankohta .....	42
6.2.5	Liikuntamuodot etänä.....	43
6.2.6	Vuorovaikutus liikunnan etäopetuksessa.....	44
6.2.7	Liikunnan seuranta ja arviointi .....	45

6.3	Opetussuunnitelman toteutuminen .....	47
6.3.1	Fyysinen toimintakyky .....	47
6.3.2	Sosiaalinen toimintakyky .....	49
6.3.3	Psyykkinen toimintakyky .....	51
6.4	Liikunnan etäopetus luokanopettajien silmin .....	52
6.4.1	Kokemus liikunnan etäopetuksesta.....	52
6.4.2	Liikunnan etäopetus suhteessa muihin oppiaineisiin .....	53
6.4.3	Liikunnan etäopetuksen hyvät puolet .....	54
6.4.4	Etäopetuksen hyödyntäminen jatkossa liikunnan opetuksessa .....	56
7	LUOTETTAVUUS .....	57
8	POHDINTA .....	61
	LÄHTEET.....	69
	LIITTEET .....	73

## TAULUKOT

Taulukko 1: Esimerkki aineiston pelkistämisestä .....	29
Taulukko 2: Alaluokat.....	30
Taulukko 3: Alaluokista yläluokkiin.....	32

## KUVIOT

Kuvio 1: Yläluokat ja pääluokka.....	33
--------------------------------------	----

# 1 Johdanto

Maaliskuussa 2020 Maailman terveysjärjestö julisti koronaviruksen maailmanlaajuiseksi pandemiaksi. Tämä pakotti myös suomalaiset sopeutumaan uuteen normaaliin. Lähes kaikkea jouduttiin rajoittamaan, jotta ihmisten välisiä kontakteja saatiin vähenemään. Korona tarttuu helpoiten, kun ollaan lähikontaktissa toisiin ihmisiin, jolloin tartunnan saaminen kosketus- tai pisaratartuntana on mahdollinen (Anttila, 2020). Maailmalla kouluja ja oppilaitoksia suljettiin, ja maaliskuussa myös suomalaiset koulut pääosin sulkivat ovensa. Opetus joutui uuden eteen, kun pariaksi kuukaudeksi siirryttiin perinteisestä lähiopetuksesta kokonaan etäopetukseen. Nopea, odottamaton ja välttämätön siirtyminen etäopetukseen toi mukanaan useita haasteita ja rajoituksia, mutta myös uusia mahdollisuuksia opetukseen (Carrillo & Flores, 2020, s. 466). Etäopetus korona-aikana järjestettiin siten, että kaikissa oppiaineissa toimittiin tietyn ajanjakson ajan kokonaan etäyhteyksien kautta, kun aiemmin etäopetusta on voitu hyödyntää tarkoituksenmukaisesti niihin sopivissa tilanteissa. Etäopetus on yhä edelleen tälläkin hetkellä ajankohtainen, kun paikallisesti koulut tai yksittäiset luokat saattavat koronatapausten ilmaantuen joutua siirtymään etäopetukseen. Tilanteen heikentyessä, valtakunnallisia rajoituksia voidaan joutua ottamaan uudelleen käyttöön.

Etäopetus itsessään ei ole uusi ilmiö, vaan on ollut jo 1800-luvun loppupuolelta vaihtoehto kasvokkain tapahtuvalle opetukselle (Nummenmaa, 2012, s. 20). Etäopetus on muuttanut muotoaan ajan saatossa ja erityisesti digitaalisten välineiden valtava kehitys on lisännyt etäopetuksen suosiota. Ennen digitaalisuuden aikakautta etäopetusta toteutettiin esimerkiksi kirjeopetuksena, joka on vanhin laajasti käytössä ollut etäopetuksen muoto. Etäopetuksen suosio on näkynyt erityisesti aikuiskoulutuksissa ja korkeakouluopiskelussa. (Lehtinen & Nummenmaa, 2012, s. 2-3.) Alakoulussa etäopetus on ollut harvinaisempaa ja varsinkin koko luokan siirtyminen etäopetukseen kohtuullisen pitkäksi ajaksi on uutta. Alakoulussa etäopetusta on hyödynnetty aiemmin yksittäisten oppilaiden kohdalla poikkeustilanteissa. Näitä poikkeustilanteita ovat voineet olla esimerkiksi lapsen pitkäaikainen sairastuminen tai ulkomailla asuminen (Hurme & Laamanen, 2014, 3). Nykyisessä perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan lähiopetuksen täydentäminen etäyhteyksiä hyödyntäen, joten ilmiö ei ole itsessään harvinainen tai poikkeuksellinen. Etäopetuksella voidaan tarjota monipuolisia

opiskelumahdollisuuksia eri oppiaineisiin oppilaiden ikä ja edellytykset huomioon ottaen. (Opetushallitus, 2014, s. 39.)

Valitsin tämän aiheen erityisesti siksi, koska kevään 2020 kaltainen kahden kuukauden etäopetusjakso alakoulussa on harvinainen, joten sitä on erittäin mielenkiintoista sekä tarpeellista tutkia. Valitsin liikunnan näkökulman siksi, koska liikunta on tärkeä aihe minulle, mutta myös sen takia, että aiemmin etäopetuksen hyödyntäminen on liikunnan kaltaisissa taito- ja taideaineissa ollut harvinaisempaa. Liikunnassa on työskennelty oppiaineen luonteen mukaisesti tavoilla, joita etäopetuksessa koronan aikana olisi ollut mahdotonta järjestää. Sen vuoksi valitsemani tutkimusnäkökulma tuo uutta tietoa liikunnan opetuksen toteuttamisesta.



## **2 Liikunta oppiaineena**

Seuraavassa luvussa esittelen liikuntaa koulun oppiaineena. Käsittelen koululiikunnan historiaa ja liikunnan rakentumista sellaiseksi oppiaineeksi, kun se Suomessa on sekä liikunnan oppiaineen tunnuspiirteitä nykypäivänä alakoulussa.

### **2.1 Koululiikunnan historia**

Koululiikuntaan on sen historian alusta alkaen heijastunut yhteiskunnan sen hetkiset arvot. Liikunnalla on pyritty vaikuttamaan arvoihin, kuten terveys, hyvinvointi ja työkyky. Jo 1800-luvulla terveys on kuulunut koululiikunnan tärkeimpiin arvoihin. On kuitenkin huomattavaa, kuinka terveyden käsite on muuttunut sairauksien poissaolosta korostamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Ilmanen, 2017, s. 43-47.) Kun tarkastellaan koululiikunnan historiaa, voidaan havaita perustavanlaatuisia muutoksia opetusmenetelmissä ja opetuksen sisällöissä, sekä termistössä. Voimistelu toimi pitkään liikuntaa vastaavana terminä ja historiallisessa kontekstissa sillä on laajempi merkitys kuin se yksittäinen liikuntamuoto, jonka nykyään miellämme voimisteluksi (Lahti, 2017, s. 24). Vaikutteet suomalaiseen koululiikuntaan 1800-luvulla tuli omasta kansanomaisesta liikunnasta, jonka tunnuspiirteenä pidettiin sen vaatimattomuutta ja pienimuotoisuutta, mutta vaikutteita saatiin myös muualta Euroopasta, etenkin Ruotsista ja Saksasta. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 16-17). 1830-luvulla heräsi keskustelua siitä, miksi koulussa tulisi olla liikuntaa ja sitä päädyttiin perustelemaan pitkäaikaisen paikallaan olon haittavaikutuksilla terveydelle ja hyvinvoinnille (Ilmanen & Valtonen, 1982, s. 21)

Voimistelu hyväksyttiin koulujen oppiaineeksi vuonna 1843, mutta tilojen ja välineiden sekä ammattitaitoisten opettajien puutteen vuoksi valmiudet uuden oppiaineen tuloon olivat kehnot (Koivusalo, 1982, s. 74; Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 29; Ilmanen & Valtonen, 1982, s. 22). Voimistelunopettajille ei vielä tuolloin ollut koulutusta Suomessa ja ajateltiin, että siitä johtuu myös ammatin sekä koko voimisteluoppiaineen heikko arvostus. 1860-luvulla Suomessakin nousi keskusteluun ajatus voimistelunopettajien kouluttamisesta omien maarajojen sisäpuolella. (Koivusalo, 1982, s. 45.) Vuonna 1843 koulujärjestelmämme sisälsi ala-alkeiskoulut, yläalkeiskoulut, lukiot sekä

kaksiluokkaiset tyttökoulut. Voimistelua kuitenkin opetettiin vain yläalkeiskouluissa ja lukioissa, koska alemmilla asteilla tai tyttöjen opetuksessa ei katsottu tarvittavan koululiikuntaa lainkaan. (Ilmanen & Valtonen, 1982, s. 22.) Vuoden 1843 koulujärjestyksessä laillistettiin ylipäänsä tyttöjen kouluopetus, mutta voimistelua tosiaan oli vain harvoissa yksityiskouluissa. Vähitellen kuitenkin vuosien saatossa voimistelu nousi myös tyttöjen opetukseen kuuluvaksi, kun esitettiin huolta tyttöoppilaiden terveydestä. Ajateltiin, että tytöt liikkuvat luonnostaankin vähemmän kuin pojat, jolloin voimistelulle olisi tarvetta tyttöjen kouluopetuksessa. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 39)

Vuonna 1866 perustettiin kansakoulut, jotka olivat tarkoitettu kaikille, niin tytöille ja pojille, köyhille ja rikkaille, maaseuduilla ja kaupungeissa asuville. Voimistelun opetus oli mukana, mutta olosuhteet sen kunnolliseen opetukseen olivat edelleen huonot. Etenkin maaseuduilla, kun väestöpohja oli pienempi, kouluina toimivat usein maalaistalot, joiden tilat eivät olleet voimisteluun suunniteltuja. Opettajien mielikuvitusta koeteltiin, kun tilat olivat pieniä ja ahtaita ja jouduttiin kehittämään voimistelua tiloihin sopivaksi. Etuna maaseuduilla kuitenkin nähtiin ulkoliikunnan mahdollisuus. Kansakoulujen aikana voimistelun opetus ei kuitenkaan ollut kovin arvostettua, jonka vuoksi voimistelutunnit hyödynnettiin mieluummin lukuaineiden opetukseen. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 44-45, s. 48.)

1870-luvulla kouluvoimistelussa kiisteltiin rationaalisen ruotsalaisen sekä pedagogisen saksalaisen voimistelujärjestelmän välillä. Kolmantena tyyppinä kiistelyyn nousi uudenlainen, englantilainen urheilu. Urheilu saavutti myönteisiä asenteita, kun oli kyse ulkona harjoitettavasta, tyyppillisestä voimistelutunnista poikkeavasta, liikuntamuodosta, mutta asennoituminen urheiluun sai negatiivisia piirteitä, kun urheiluun liitettiin kilpailua (Koivusalo, 1982, s. 131-132). Koululiikunnassa urheilun tuomaa kilpailua kritisoihin voimakkaasti, jonka vuoksi voimistelua pidettiin enemmän kasvatukseen sopivana. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 68.) Toinen näkökulma urheilun ja voimistelun suhteeseen on pohtia kunkin lajin tarkoitusta. Esitettiin, että laji on voimistelua, jos päämäärät ovat kasvatuksellisia. Muut päämäärät viittasivat urheiluun, esimerkiksi hyvän tuloksen, kunnian tai huvituksen tavoittelemiseen. (Koivusalo, 1982, s. 7-8.)

Koululiikunnan historiaa tarkastellessa liikuntamuotojen pääpainona on ollut voimistelu ja sen eri muodot, kuten telinevoimistelu ja vapaavoimistelu. Pojilla voimistelun ohella koululiikunnan varhaisessa vaiheessa oli myös erilaiset leikit ja miekkailu. (Koivusalo, 1982, s. 121.) Vuosisadan vaihteen aikoihin eri liikuntakasvatuksen vaikuttajien mukana koululiikunta alkoi lajivalikoimaltaan laajentua. Esimerkiksi Ivar Wilskman näki koulun liikuntakasvatuksen laaja-alaisena toimintana ja toi oppitunteihin monipuolisuutta, kuten yleisurheilua ja muutakin sisäliikuntaa kuin voimistelua. Urheilu toi voimistelun, hiihdon ja miekkailun, joita aiemmin voimistelutunneilla oli jo ollut, rinnalle etenkin palloilua ja yleisurheilua. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 74.) Palloilun niin kutsuttu valtakausi voimistelun tunneilla alkoi vuosisadan vaihteesta ja lajivalikoima laajeni samaan aikaan valtavasti (Koivusalo, 1982, s. 122-123; Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 89). Muutosta perinteiseen voimisteluohjelmaan oli merkittävästi, sillä palloiluista puuttui kaikki perinteisiin voimistelukäytänteisiin liitetyt piirteet, kuten ryhdikkyys, kauneus, kurinalaisuus ja täsmällisyys (Koivusalo, 1982, s. 130). Voimistelutuntien oppisisällöt alkoivat siirtyä vähitellen kohti urheilua. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 88).

Koululiikuntaan on vaikuttanut erilaiset historialliset tapahtumat. Esimerkiksi maailmansotien aikaan koululiikunnassa tapahtui muutoksia, koska osaksi opetusta haluttiin myös maanpuolustusta. Vuonna 1942 vahvistettiin erillinen maanpuolustuksen opetuksen ohjelma. Tavoitteena oli kehittää lapsia ja nuoria niin, että puolustusvoimiin astuessaan heillä olisi jo tiettyjä taitoja ja valmiuksia. Liikunnan sisältöihin nostettiin aiempaa voimakkaammin esiin maastoleikkejä, kestävyys- ja puolisotilaallisia harjoituksia. Jo aiemmin oppitunneilla olleista lajeista haluttiin nyt löytää sitä, mikä olisi sotilaallisestikin arvokasta, kuten yleiskunnan kohottaminen sekä maastossa kulkeminen ja toimiminen. Sodat vaikuttivat koulujen liikuntakasvatukseen niin, että yleiskunto selvästi parantui, perusliikuntalajit olivat keskeisessä asemassa ja etenkin poikien puolella kilpailullisuus sai suurempaa jalansijaa. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 100-102.)

1956-1972 koulujärjestelmässämme tehtiin merkittäviä uudistuksia. Aiempi rinnakkaiskoulujärjestelmä purettiin ja sen paikalle rakentui peruskoulujärjestelmä. Tavoitteena oli tarjota kaikille tasavertaiset mahdollisuudet koulutukseen, kun entisessä koulujärjestelmässä tasavertaisuudessa oli suuria eroja kansakoulujen ja oppikoulujen, maaseudun ja kaupungin sekä tyttöjen ja poikien välillä. Peruskoulu astui voimaan 1972

ja samalla kouluvoimistelu sai uuden nimikkeen, liikunta, joka korvasi aiemmin käytetyt voimistelun ja urheilun. Tämä laajensi oppiaineen kuvaa merkittävästi. Liikunnassa korostui erityisesti lapsen kaikenpuolinen kehittäminen, innostaminen liikuntaan sekä kasvattaminen liikuntaan sekä liikunnan avulla. Liikunnan opetuksessa isoina keskeisinä teemoina nousivat esiin tavoitteellisuus, kasvatuksellisuus ja suunnitelmallisuus. Peruskoulun tulon jälkeen lajien monipuolisuus lisääntyi, mutta voimistelun asema laski todella alhaiseksi. Palloilu oli valta-asemassa etenkin poikien liikunnassa, mutta yleistyi myös tyttöjen puolella. Taitojen monipuolinen kehittäminen oli yhtenä isona liikunnan opetuksen tavoitteena, mutta muutosta aiempaan oli tapahtunut siinä, että korostettiin oppilasta ja hänen tarpeitaan eikä niinkään lajia ja sen tarpeita. Tämä asenteen muutos johti siihen, että liikuntaan ja sen opetukseen koulussa suhtauduttiin aiempaa positiivisemmin. Arvioinnissa korostettiin peilaamista yleisiin tavoitteisiin eikä enää verrattu oppilaita toisiinsa. Oppilaskeskeisyys ja valinnaisuus ovat aiemmin mainittujen lisäksi niitä myönteisiä piirteitä, joita peruskoulun tulo toi liikunnan opetukseen. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 133-140.)

## **2.2 Koululiikunta nykypäivänä**

Suomalaisten koulujen toimintaa ohjaavat valtakunnalliset opetussuunnitelmat, joita on uusittu peruskoulun tulon jälkeen noin kymmenen vuoden välein. Tuorein ja nykyisin käytössä oleva opetussuunnitelma on luotu 2014 ja otettu alakoulussa käyttöön vuonna 2016 ja yläkouluissa porrastetusti siitä seuraavina vuosina. Valtakunnallinen opetussuunnitelma sisältää ohjeistuksen suomalaisille kouluille perusopetuksen tehtävästä, tavoitteista, sisällöistä, toiminnasta, arvioinnista ja tuen sekä oppilashuollon järjestämisestä (Opetushallitus, 2014, s. 5-7). Valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi kunnat ja koulut tekevät paikallisesti omia opetussuunnitelmiaan.

Tuoreimmassa opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaineen osalta korostetaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä ja sen tukemista fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta (Opetushallitus, 2014, s. 148, s. 273). Koululiikunnan historiassa on aiemmin korostettu liikunnan vaikutusta erityisesti fyysiseen terveyteen, mutta ajan saatossa on opittu ymmärtämään liikunnan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille liittäen siihen myös psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden.

Opetussuunnitelmassa korostuu tehtävä kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä liikunnan avulla. Tämä liikunnan oppiaineen tärkeä tehtävä on ollut opetussuunnitelmassa jo vuodesta 1985 lähtien (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström, 2017, s. 264). Lapsia ja nuoria kasvatetaan liikkumaan heille sopivilla fyysisesti aktiivisilla toiminnoilla, opettamalla heille motorisia perustaitoja sekä kehittämällä heidän fyysisiä ominaisuuksiaan. Heille opetetaan liikuntaan kuuluvia erilaisia tietoja ja taitoja, jotta he pystyvät omatoimisesti harrastamaan monipuolista liikuntaa myös koulun ulkopuolella. Koululiikunnassa oppilaita kasvatetaan liikunnan avulla erilaisilla tavoilla. Liikunnassa oppilaille annetaan tilaisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen, jolloin opitaan toimimaan toisten ihmisten kanssa ja tilanteen tullen auttamaan toisia. Isossa ryhmässä opitaan noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä kunnioittamaan ja huomioimaan toisia. Koululiikunta synnyttää oppilaissa monenlaisia tunteita. Onnistumiset ruokkivat iloa, innostusta, ylpeyttä ja epäonnistumiset mahdollisesti surua, pettymystä, häpeää ja ärsyntyntymistä. Koululiikunta tarjoaa oivan mahdollisuuden harjoitella tunteiden käsittelyä ja ilmaisemista sopivalla tavalla. Koululiikunnassa pyritään myös kehittämään lasten ja nuorten positiivista suhtautumista itseensä ja omaan kehoonsa. Nämä ovat tärkeitä asioita oppia ja joista saada kokemuksia tulevaisuuteen kasvamisen kannalta (Opetushallitus, 2014, s. 148, s. 273; Koivula ym., 2017, s. 264-265.)

Koululiikunnan tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueita, kuten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Olennaista on tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia ja siten ruokkia intoa sekä osaamista ja kannustaa kohti liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Opetushallitus, 2014, s. 273, s. 148.) Alakoulun liikunnan tavoitteissa ja sisällöissä fyysisen toimintakyvyn osalta keskitytään fyysiseen aktiivisuuteen, monipuolisten liikuntataitojen ja -muotojen sekä tietojen harjoittamiseen. Sosiaalisuuden kannalta yhteisöllisyys, sosiaaliset taidot ja positiivinen vuorovaikutus toisten kanssa ovat hyvin keskeisessä asemassa. Psyykkisen toimintakyvyn osalta huomio kiinnittyy pitkäjänteiseen ja itsenäiseen työskentelyyn, iloon ja virkistykseen, vastuullisuuteen, myönteiseen minäkäsitykseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Olennaista on liikkua erilaisissa oppimisympäristöissä sekä sisällä että ulkona ja hyödyntää lähiympäristöä mahdollisuuksien mukaan. Turvallisuus, kulttuurinen

moninaisuus ja yhdenvertaisuus ovat myös teemoja, jotka ovat esillä alakoulun liikuntatunneilla. (Opetushallitus, 2014, s. 273-275, s. 148-149.)

Koululiikunta muuttui merkittävästi peruskoulun myötä 1970-luvulla. Peruskoulun aikana liikunnassa on korostettu oppilaan roolia ja keskitytty hänen tarpeisiinsa, kun aiemmin keskiössä on ollut yksittäiset lajit ja niissä tarvittavat taidot. (Wuolio & Jääskeläinen, 1993, s. 138.) Tämä näkyy selvästi opetussuunnitelmassa, sillä nykyisessä opetussuunnitelmassa mainitaan yksittäisistä lajeista ainoastaan uinti. Muuten puhutaan yleisesti esimerkiksi liikkumis- tai välineenkäsittelytaidoista, joihin voidaan sisältää osia monista eri lajeista monipuolisilla tavoilla ja liikuntatunneilla jopa yhdistellä niitä. (Opetushallitus, 2014, 148-149, s. 274.) Mielenkiintoista tässä tutkimuksessa onkin selvittää, miltä osin opetussuunnitelmassa mainittuja liikunnan opetuksen sisältöjä ja tavoitteita on ollut mahdollista sisällyttää myös korona-ajan etäopetukseen ja mitä ei. Esimerkiksi sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen etäopetuksessa on pakon sanelemana pitänyt toteuttaa lähiopetuksesta poikkeavalla tavalla, sillä viruksen leviämisen ehkäisemiseksi fyysisiä kontakteja toisten ihmisten kanssa on tullut välttää epidemian aikana.

Liikunta näkyy kouluissa nykypäivänä muutenkin kuin liikuntatunneilla. Esimerkkinä liikunnan hyödyntämisestä koulun muussa arjessa toimii Liikkuva koulu. Liikkuva koulu- hanke aloitettiin suomalaisissa kouluissa vuonna 2010 (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom, 2017, s. 612). Sen aikana mukaan on saatu yli 2000 koulua, lukuvuonna 2019-2020 liikkuvia kouluja Suomessa oli 2226 (Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli, 2021). Liikkuvan koulun tavoitteena on jalkauttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Kouluissa pyritään lisäämään liikettä ja siten vaikuttamaan positiivisesti lasten ja nuorten oppimiseen, kouluviihtyvyyteen, osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Lisäämällä liikettä koulupäivään vähennetään myös sen päivän aikana tapahtuvaa istumista. Liikkuvaan kouluun ei ole mitään yhtä annettua toteutustapaa, vaan kouluilla on mahdollisuus toteuttaa hanketta valitsemallaan tavalla. Liikkuvaa koulua toteutetaan usein toiminnallisilla oppitunneilla, välitunneilla ja koulumatkoilla. (Moilanen ym., 2017, s. 612-613; Liikkuva Koulu nd.)

### 2.3 Liikunnan opetuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi

Koulussa oppiaineiden suunnittelu, toteutus ja arviointi tulisi pohjautua voimassa olevaan opetussuunnitelmaan. Valtakunnallisen opetussuunnitelman lisäksi kunnilla on mahdollisuus tehdä omia opetussuunnitelmia, mutta kukin koulu tekee oman opetussuunnitelman. Liikunnan osalta koulujen opetussuunnitelmiin kirjataan esimerkiksi tuntimääriin, koulun pihan ja lähiympäristön hyödyntämiseen, liikuntatiloihin sekä välineisiin liittyviä asioita. Liikuntatuntien suunnittelua toteutetaan vuosisuunnitelman, lukukausisuunnitelman, jaksosuunnitelman ja tuntisuunnitelman tasoilla. (Sääkslahti, 2012, s. 10-11; Sääkslahti, 2017, s. 277-279.) Sääkslahti (2012, s. 12-14) on kirjannut tunnuspiirteitä onnistuneeseen liikuntatuntiin, jotka pitäisi jo suunnittelussa ottaa pohdittavaksi. Liikuntatunneilla tulisi maksimoida liikkumiseen käytetty aika. Opettajan tulisikin miettiä millä tavalla organisoii opetusta ja ohjeistaa toimintaa niin, että liikkumiselle jää mahdollisimman paljon aikaa. Toiminta liikuntatunneilla tulisi olla turvallista. Koululiikunnassa tulisi ottaa oppilaat yksilöllisesti taitoineen, tietoineen ja tarpeineen huomioon sekä käyttää monipuolisia opetusmenetelmiä. Liikunnassa olisi tärkeää tuoda oppilaille onnistumisen kokemuksia, mikä voidaan saada aikaan sillä, että oppitunneilla on sopivasti ”pätevyyttä vahvistavaa vanhaa ja innostusta ruokkivaa uutta”. Palautteen saaminen liikuntasuorituksista on olennaista oppimisen kannalta, ja etenkin välittömän palautteen merkitys suoritusten jälkeen olisi tärkeää. (Sääkslahti, 2012, s. 12-15.)

Liikunnan opetusta, kuten muidenkin oppiaineiden opetusta, on mahdollista toteuttaa monilla erilaisilla tavoilla. Mosston ja Ashworth (2008) ovat luoneet ja koostaneet teorian erilaisista liikunnan opetustyyleistä. Mosstonin ja Ashworthin (2008) kokoama opetustyylien kirjo antaa liikunnanopettajalle erilaisia välineitä ja mahdollisuuksia liikunnan opetuksen toteutukseen. Opetustyylien kirjoon kuuluu yksitoista erilaista liikunnan opetukseen sovellettavaa opetustyyliä. Kirjoittajat korostavat, että mikään opetustyyli ei ole toistaan parempi tai arvokkaampi. Opetustyyliä valittaessa tulee ottaa huomioon kunkin opetuskerran keskiössä olevat sisältöalueet, tavoitteet, oppilaiden tarpeet sekä käytössä oleva aika, ympäristö ja välineet ja siten valita parhaiten sopiva opetustyyli. (Mosston & Ashworth, 2008, s. 5.) Mosstonin ja Ashworthin (2008) yksitoista opetustyyliä sijoittuu janelle sen mukaan, kumpi tekee suurimman osan päätöksistä: opettaja vai oppilas (Jaakkola & Sääkslahti, 2017, s. 310, Mosston & Ashworth, 2008, s.

9). Janan toisesta ääripäästä löytyy komentotyyli, jossa opettaja tekee kaikki opetukseen liittyvät päätökset ennen opetusta, sen aikana sekä sen jälkeen. Opettaja asettaa myös tahdin, jossa tehtäviä suoritetaan. Toisesta päästä puolestaan löytyy itseopetus, joka on täysin oppilaslähtöinen, koska oppilas tekee kaikki päätökset suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017, s. 306-309; Mosston & Ashworth, 2008.)

Alakoulussa liikuntaa arvioidaan opetussuunnitelmaan pohjautuen. Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa (2014, s. 150, s. 275) liikunnan arvioinnista todetaan, että kannustava ja ohjaava palaute sekä arviointi on tärkeää, jotta oppilas voi nähdä itsensä liikkujana positiivisessa valossa. Arvioinnin tulisi olla monipuolisilla tavoilla toteutettua ja sen tulisi pohjautua kattavaan näyttöön, miten oppilaat ovat liikunnassa työskennelleet ja kehittyneet. Arviointia tulee peilata opetussuunnitelmaan kirjattuihin tavoitteisiin fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Arviointi perustuu aina oppimiseen ja työskentelyyn, eikä koskaan esimerkiksi kuntoon. Tämän vuoksi Move!-testien tuloksia ei käytetä arvioinninperusteena. Liikunnan arvioinnissa tulee huomioida yksilöllisiä vahvuusalueita sekä kehittymisen paikkoja, ja niiden kautta tukea oppimista. Myös terveys ja mahdolliset erityistarpeet otetaan liikunnan arviointia tehtäessä huomioon. Usein opettaja arvioi liikuntaa havainnoimalla oppilaiden työskentelyä ja edistymistä ja lisäksi opettajan tulee ohjata oppilaita itsearviointiin. (Opetushallitus, 2014, s. 150, s. 275.)

## **2.4 Yhdenvertaisuus koululiikunnassa**

Suomessa koulutusta ohjaavat opetussuunnitelman lisäksi myös lait, kuten perusopetuslaki. Nämä koulutusta ohjaavat dokumentit turvaavat muun muassa koulutuksen tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja oikeudenmukaisuuden. Opetussuunnitelma (2014, s. 28) ja yhdenvertaisuuslaki linjaa, että kaikkia yhteisön jäseniä tulee kohdella samanarvoisina riippumatta henkilöön liittyvistä tekijöistä. Perusoikeudet, osallistumisen mahdollisuudet ja yksilöllisten tarpeiden huomioiminen ovat yhdenvertaisuuden toteuttamista kouluissa. (Opetushallitus, 2014, s. 28).

Kouluissa yhdenvertaisuuden teema on läsnä koulun arjessa sekä kaikissa oppiaineissa, myös liikunnassa. Opetussuunnitelmassa (2014, s. 148, s. 273) todetaan, että ”liikunnan



avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta”. Perustuslaissa, pykälässä 31, määritetään, että opetuksen tulee olla maksutonta, joten esimerkiksi oppimateriaali ja työvälineet eivät saa maksaa oppilaan perheelle mitään. Tästä nousikin koululiikunnan osalta kohu vuonna 2018, kun koulun järjestämässä liikuntapäivässä oli mahdollisuus valita 30 euroa maksama laskettelu tai ratsastus, 2 euroa maksava reissu luistelemaan tai hiihtämään tai kokonaan maksuton vaihtoehto koululla. Tällainen toiminta johtaa siihen, että sosioekonomisesti alhaisemmat perheet erottuvat niistä, joiden perheillä on varaa tarjota lapsilleen maksullisia vaihtoehtoja. Oikeusasiamies Pölönen piti tätä ongelmana ja perusteli tätä sillä, että opetuksen maksuttomuus ja oppilaiden yhdenvertainen osallistuminen opetukseen ei toteudu. (Pölkki, 2019.)

### 3 Etäopetus

Tässä luvussa käsittelen etäopetusta ilmiönä ennen koronapandemiaa ja sen aikana. Esittelen tutkimustietoa etäopetuksen hyödyistä sekä haasteista. Lopuksi pohdin etäopetuksen asemaa liikunnan oppiaineessa.

#### 3.1 Etäopetuksen määritelmä

Etäopetukselle ei ole olemassa yhtä ainoaa ja oikeaa määritelmää. Etäopetuksen historian aikana on esiintynyt monenlaisia määritelmiä, ja etäopetuksen kehittyessä määritelmät ovat muuttuneet ja täydentyneet. Etäopetus on muuttanut luonnettaan digitalisaation myötä. Se millaisia opiskelumateriaalit ovat, miten ne tuotetaan ja toimitetaan, miten vuorovaikutus sekä kommunikointi järjestetään ovat kehittyneet paljon etäopetuksen alkuajoista. (Saykılı, 2018, s. 3.) Ensimmäisenä etäopetuksen, ”sukupolvena”, niin kuin usein kuvataan, toimi kirjeiden välityksellä tapahtuva opetus yli valtamerten. Toisena sukupolvena oli erilaiset lähetysteknologiat (*”broadcast technologies”*), kuten TV ja radio, joiden kautta pystyttiin toteuttamaan etäopetusta, mutta vuorovaikutus oli ainoastaan yksisuuntaista. Kolmannessa sukupolvessa teknologian kehityksen myötä etäopetukseen saatiin mukaan moneen suuntaan tapahtuvaa vuorovaikutusta teknologioiden välityksellä. Mukaan tulivat mahdollisuudet esimerkiksi videoyhteyksiin ja erilaisiin oppimisalustoihin. Teknologian kehityksen myötä on tunnistettu tarve vuorovaikutuksen tärkeyteen myös etäopetuksessa. Internet ja kehittyvät digitaaliset välineet ovat tehneet sen mahdolliseksi ja helpoksi. Oppimateriaalien jakaminen oppilaille on myös huomattavasti helpompaa nykyisten mahdollisuuksien kautta. (Simonson, Smaldino, Albright & Zvacek, 2012, s. 37-40; Saykılı, 2018, s. 5-6; Simonson & Seepersaud, 2019, luku 1)

Etäopetuksen monenlaisissa määritelmissä esiintyy useimmiten ajatus oppilaan ja opettajan etäisyydestä, koulutuksellisen organisaation vaikutuksesta, teknologian käytöstä yhdistääkseen opetukseen osallistuvia sekä mahdollisuudesta vuorovaikutukseen. Perinteisimmissä määritelmissä etäopetus kuvataan eri ajassa ja paikassa tapahtuvaksi, mutta tuoreemmat määritelmät korostavat, että etäopetus voi tapahtua eri paikassa, mutta samaan aikaan. Rice (2006, s. 426) esittää, että etäopetusta voidaan varioida ajassa hyödyntämällä synkronisia ja asynkronisia työtapoja. Synkroniset

työtavat tarkoittavat esimerkiksi Zoomin kaltaisen ohjelman hyödyntämistä, jossa opetus tapahtuu reaaliajassa ja jolloin opettaja sekä oppilaat pystyvät kommunikoimaan toistensa kanssa siinä hetkessä. Asynkroninen työskentely puolestaan tarkoittaa, että oppilaat työskentelevät eri aikoina eivätkä yhteisesti liveyhteyden kautta. Etäopetus voi hyödyntää molempia työtapoja ja yhdistelemällä niitä voidaan varioida opetusta. (Rice, 2006, s.426.) Myös Nummenmaa (2012, s. 20) esittää, että etäopetusta voidaan ja on Suomessakin toteutettu samanaikaisesti esimerkiksi video-opetuksessa ja eriaikaisesti esimerkiksi verkkokursseilla. Nummenmaa (2012, s. 20) kirjoittaa, että etäopetus voidaan toteuttaa joko kokonaan etänä tai ottaa se osaksi tavallista lähiopetusta, jolloin on kyse monimuoto-opetuksesta. Etäopetukseen on liittynyt ajatus siitä, että tavallista lähiopetusta ei jostain syystä voida järjestää. (Nummenmaa, 2012, s. 20.) Keväällä 2020 tämä syy oli koronaviruksen leviämisen estäminen, jolloin myöskään ei ollut mahdollisuutta varioida etä- ja lähiopetusta.

Yksi laajasti hyväksytty etäopetuksen määritelmä sisältää neljä kriteeriä. Opetuksen tulee olla jonkin koulutustahon järjestämää, jolloin etäopetus erotetaan itsenäisestä opiskelusta sekä kotiopetuksesta. Toisena kriteerinä on, että opettaja ja oppilaat toimivat etäällä toisistaan. Etäisyys voi tarkoittaa muutakin kuin fyysistä, maantieteellistä etäisyyttä. Etäisyys voi olla myös ajallinen, kulttuurinen tai jopa älyllinen. Kolmantena kriteerinä on, että etäopetuksessa ollaan jonkin interaktiivisen kommunikointivälineen avulla vuorovaikutuksessa. Nämä välineet eivät tässä yhteydessä tarkoita pelkästään digitaalisia välineitä, vaan sisältää ajatuksen kommunikoinnista välittämättä etäisyyksistä, johon kuuluu siten myös esimerkiksi kirjeenvaihto. Digitalisaation ja siten digitaalisten välineiden kehittymisen myötä ne luonnollisesti ottavat suurempaa jalansijaa etäopetuksen järjestämisessä. Neljäntenä etäopetuksen kriteerinä on, että oppilaat, opettaja sekä opetusmateriaali ja resurssit tuodaan yhteen etäälläkin. Tämä tarkoittaa sitä, että opettajien tulisi vuorovaikuttaa oppilaiden kanssa ja antaa materiaalit sekä resurssit oppilaiden saataville, jotta oppimista voi tapahtua. (Simonson & Seepersaud, 2019, luku 1)

Saykılı (2018, s. 5) esittää vastaavan määritelmän etäopetukselle. Etäopetus on opetuksen muoto, jossa fyysisesti etäällä olevat oppilaat ja opettajat tuodaan yhteen oppiaineen kanssa erilaisia kanavia hyödyntäen, jotta vuorovaikutus eri toimijoiden ja sisällön välillä on mahdollista. Kanavat etäopetukseen ovat monipuolistuneet ajan saatossa, ja

mahdollisuudet vuorovaikutukseen myös etäällä ovat kehittyneet huomattavasti. Käytössä olevat teknologiat mahdollistavat kommunikaation moneen suuntaan, kun aiemmin se oli mahdollista vain yhteen suuntaan esimerkiksi television välityksellä. Monisuuntainen kommunikaatio sisältää videotapaamisten, sosiaalisen median ja keskustelupalstojen hyödyntämisen kommunikoinnin välineenä. Etäopetuksessa oppilas itse on oppimisensa keskiössä ja ottaa suurempaa vastuuta omasta oppimisestaan ja opiskelustaan. Etäopetus on tavallisen lähiopetuksen tavoin suunniteltua ja tavoitteellista. (Saykılı, 2018, s. 5)

Nummenmaa (2012) tutki suomalaisessa kontekstissa opettajien näkemyksiä etäopetuksesta. Opettajat suhtautuivat etäopetukseen varsin myönteisesti, etenkin he, joilla oli etäopetuksesta jo aiempaa kokemusta. Opettajan sukupuolella ei tutkimuksen mukaan ollut merkitystä etäopetukseen suhtautumisessa, mutta iällä puolestaan oli. Nuoremmat opettajat olivat useammin myönteisiä etäopetusta kohtaan. Ennen koronaepidemiaa etäopetus on ollut alakoulun kontekstissa harvinaisempaa ja tiettyihin tilanteisiin kohdennettuja. Näitä tilanteita ovat olleet esimerkiksi oppilaan sairastuminen pidemmäksi aikaa tai asuminen hetkellisesti ulkomailla. Myös yhteistyö ja verkostoituminen ovat herättäneet mielenkiintoa etäopetukseen, jolloin voisi toimia yhdessä esimerkiksi toisen suomalaisen luokan kanssa. Opettajat ovat ajatelleet, että etäopetus ei sovi kaikille eikä kaikkiin tilanteisiin. Varsinkin alakoulun luokanopettajat esittivät huolen oppilaiden nuoresta iästä ja heikommista teknisistä sekä itsenäisen opiskelun taidoista. Alakoulun kontekstissa kannettiin huolta myös siitä, että etäopetuksessa lapsilla jäisi tärkeitä vuorovaikutustaitoja oppimatta, jos toisia ei kohdata oikeasti. Opettajat myös kokivat eri oppiaineet paremmin soveltuviksi etäopetukseen kuin toiset. Liikunta ja muut taito- ja taideaineet olivat etäopetuksen kannalta rajoittavampia kuin esimerkiksi äidinkieli, vieraat kielet ja muut lukuaineet. (Nummenmaa, 2012, s. 22-30.) Siksi koen, että tutkimustehtäväni on tärkeä, jotta informaatiota liikunnan etäopetuksesta ja sen vaikutuksista alakoulussa saadaan, kun ilmiö on tullut olosuhteiden pakottamana ajankohtaiseksi myös suomalaisissa alakouluissa.

Bozkurt & Sharma (2020, s. 2) tuovat korona-ajan etäopetukselle täydentävän määritelmän. He erottelevat toisistaan tavanomaisen etäopetuksen ja ”hätätilan” etäopetuksen, jonka on aiheuttanut vakava terveydellinen kriisi. Heidän mukaansa

etäopetus pandemian aikana on vain väliaikainen ratkaisu, joka muistuttaa etäopetusta. On kuitenkin huomattavaa, että heidän mielestään ”häätäetäopetus” sisältää vain pintapuolisen opetuksen sisällön lataamisen ja työvälineiden antamisen. Tällöin se ei ottaisi huomioon koko oppimisprosessia, jossa oppilaille tarjottaisiin mahdollisuuksia vastuullisuuteen, joustoon ja valintaan sekä huomioitaisiin heidän tarpeensa. Etäopetus tulisi olla tarkoin suunniteltua ja tarkoituksenmukaista, mikä oli opetuksen järjestäjille mahdotonta, kun koulut yllättäen suljettiin. Bozkurt & Sharma (2020, s. 2) erottavat etäopetuksen ja hätätäetäopetuksen myös siksi, koska etäopetuksen luonne on yleisesti ottaen joustava ja vapaaehtoinen, oppimista tukeva tapa opiskella, mutta hätätäetäopetukseen siirtyminen oli kaikille pakollista. (Bozkurt & Sharma, 2020, s. 2.)

### **3.2 Etäopetuksen tutkittuja hyötyjä ja haasteita**

Etäopetuksen hyödyistä ja haasteista on saatavilla sekä suomalaista että kansainvälistä tutkimustietoa eri näkökulmista. Mäkelä, Mehtälä, Clements & Seppä (2020) ovat koostaneet kansainvälisen kirjallisuuskatsauksen, jossa nostetaan esiin etäopetuksen tutkittuja hyötyjä ja haasteita korona-aikana sekä ennen sitä. Katsauksessa mukana olleet tutkimukset ovat vuosilta 2000-2020. Kirjallisuuskatsauksessa oli mukana noin 20 kansainvälistä artikkelia, pääosin maista, joissa puhutaan englantia. Tutkimuksia etäopetuksesta oli monipuolisesti eri koulutusasteilta. Nummenmaa (2012) tutki opettajien käsityksiä etäopetuksesta ja sen toteutukseen liittyviä näkökulmia suomalaisessa kontekstissa.

Etäopetuksen hyviä puolia ovat esimerkiksi joustavuus aikatauluissa tai sijainnissa (Mäkelä ym., 2020; Nummenmaa, 2012, s. 22, s. 28). Etäopetuksessa raportoitiin olevan mahdollisuuksia parempaan yksilöllisyyden huomioimiseen, jolloin pystytään paremmin vastaamaan oppilaiden tarpeisiin, kuten tahtiin, erityisen tuen tarpeisiin, mieltymyksiin tai opiskeluteknikoihin. Etäopetuksessa on myös mahdollista motivoida ja ohjata oppilaita erilaisilla tavoilla kuin lähiopetuksessa. Etäopetus aiheuttaa muutoksen opetusmetodeihin, jolloin tavallisen lähiopetuksen pedagogiset käytänteet, eivät sovellu etäopetukseen. Koronaepidemia aiheutti tässä lisähaasteen siksi, että siirtymä etäopetukseen tapahtui todella nopeasti, jolloin ei ollut aikaa suunnitella eikä myöskään mahdollisuutta valita sisältöjä, jotka parhaiten etäopetukseen soveltuisivat. (Mäkelä ym. 2020.) Etäopetus voi kuitenkin kehittää opettajan sekä teknisiä että pedagogisia taitoja ja

monipuolistaa käytössä olevia opetusmenetelmiä, ja siten kehittää opettajan omaa ammatillista osaamista (Nummenmaa, 2012, s. 22, s. 28). Etäopetuksen johdosta opettajien ja huoltajien välillä tapahtuu eräänlainen roolinvaihto, jossa vastuu lasten oppimisesta ja opiskelusta siirtyy enemmän kodin harteille. Opettajan fyysisen läsnäolon puute on nostettu yhdeksi etäopetukseen liittyväksi haasteeksi. Nykypäivän etäopetus nojautuu voimakkaasti digitaalisten välineiden ja niiden tarjoamien palveluiden varaan. (Mäkelä ym., 2020.)

Yhtenä etäopetuksen mahdollisuutena nähtiin tieto- ja viestintäteknologian tuomat hyödyt opetukseen, kuten pääsy laajempaan ja monipuolisempaan oppimismateriaaliin. Haasteeksi onnistuneen etäopetuksen järjestämisessä kuitenkin löydettiin opettajien mahdollinen negatiivinen suhtautuminen teknologian käyttöön opetuksessa, puutteet teknologisissa taidoissa sekä ongelmat itse tekniikassa, kuten heikko internetin toimivuus. (Mäkelä ym., 2020.) Nummenmaa (2012, s. 24) löysi samanlaisia havaintoja, kun opettajat nostivat etäopetuksen haasteiksi tekniikan puutteen ja toimimattomuuden. Myös opettajien tekniset taidot olivat yhteydessä etäopetukseen suhtautumiseen, jolloin heikommat tekniset taidot omaavat eivät olleet yhtä myönteisiä etäopetusta kohtaan eivätkä esimerkiksi omanneet motivaatiota erilaisten opetusmenetelmien omaksumiseen (Nummenmaa, 2012, s. 29-30). Mäkelän ja kumppaneiden (2020) kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa todettiin, että tietynlaiset oppilaat, etenkin autonomisesti ja itsenäisesti toimivat oppilaat, voivat parantaa oppimistuloksiaan. Vastakkaiseksi näkökulmaksi kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista löydettiin kuitenkin myös vaikeuksien lisääntyminen oppimisessa etäopetuksen aikana. Itsenäisesti tehokkaasti toimiville oppilaille etäopetus voi olla hyvä opetuksen muoto, mutta esimerkiksi nuoremmille ja vielä oppimiseen sekä itsenäiseen työskentelyyn tukea tarvitseville etäopetus voi aiheuttaa lisää vaikeuksia oppimisessa. Myös Nummenmaa (2012, s. 29) raportoi, että erityisesti alakoulun opettajat kantoivat huolta etäopetuksen toteutumisesta nuoremmilla oppilailla, joilla on vielä kehittymässä tekniset sekä itsenäisen opiskelun taidot.

Parhaimmillaan etäopetus tarjoaa erilaisen tavan verkostoitumiseen vertaisten kanssa ja yhteistyön tekemisen riippumatta fyysisestä sijainnista. Huoleksi kuitenkin tutkimuksissa nousi sosiaalisten kontaktien väheneminen ja siten pitkällä aikavälillä sosiaalisten taitojen heikentyminen. (Mäkelä ym., 2020.) Nummenmaan (2012, s. 22) tutkimuksessa etäopetuksen positiiviseksi puoleksi nähtiin mahdollisuus verkostoitumiseen ja

yhteistyöhön esimerkiksi toisten kotimaisten koulujen kanssa. Opettajat kuitenkin myös ilmaisivat, etteivät aitoja, fyysisesti tapahtuvia sosiaalisia kohtaamisia voida sivuuttaa. Kehittyneet digitaaliset mahdollisuudet vuorovaikutukseen myös etänä ovat kasvaneet ja etäisyys saadaan tuntumaan pienemmältä, mutta etenkin nuoremmat oppilaat tarvitsevat opettajan ja vertaisten fyysistä läsnäoloa. (Nummenmaa, 2012, s. 23-24, s. 32.)

Ylipäätään etäopetuksen vaikutuksia oppilaiden terveyteen on ollut tutkimusten kohteena. Koronan aikana kokonaan kotona oleminen ja opiskelu vaikutti negatiivisesti elämäntapoihin. Päivärytmi meni sekaisin, fyysinen aktiivisuus väheni, ruutu-aika lisääntyi ja ruokavalio oli epäterveellisempi. Tärkeää olikin etäopetuksessa huolehtia oppilaiden henkisestä ja fyysisestä terveydestä mahdollisin keinoin, esimerkiksi tauottamalla opetusta tarpeeksi ja lisäämällä liikuntahetkiä päiviin. Vaikka etäopetukseen liittyy monia haasteita, oli kuitenkin etäopetuksen ehdoton hyvä puoli, että se pystyi mahdollistamaan opetuksen jatkumisen aikana, jolloin kouluun ei voida mennä. (Mäkelä ym., 2020.)

### **3.3 Teknologia liikunnan opetuksessa ja liikunnan etäopetus**

Teknologia on kiihdyttänyt maailman sekä yhteiskuntien kehitystä 2000-luvulla hurjaa vauhtia ja tämä kehitys näkyy jo merkittävänä myös koulumaailmassa. Digitaidot ovat yksi tulevaisuudessa tarvittavista ja keskeisistä työelämätaidoista (Lavonen, Korhonen, Kukkonen & Sormunen, 2014, s. 88). Tulevaisuuden taidot näkyvät opetussuunnitelmassa laaja-alaisina tavoitteina, joista yksi on tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen. Opetussuunnitelma määrittää, että tätä osaamista tulisi kehittää kaikilla luokka-asteilla monipuolisesti eri oppiaineissa. (Opetushallitus, 2014, s. 23.)

Erilaiset digitaaliset välineet ja sovellukset ovat tulleet yhä enemmän osaksi myös liikunnan opetusta. Digitaalisuuden nopea kehittyminen on mahdollistanut teknologian käytön liikunnan opetuksessa, kun enää ei olla riippuvaisia koulun atk-luokista tai paikallaan pysyvistä pöytäkoneista. Liikutettavat mobiililaitteet sekä muut välineet ovat monipuolistaneet mahdollisuuksia digitaalisuuden hyödyntämiseen liikunnan opetuksessa. (Huhtiniemi, Salin & Lindeman, 2017, s. 394.) Opetussuunnitelmassa 3.–6.luokkalaisten liikunnassa ohjataan teknologian hyödyntämiseen, jotta saavutettaisiin

opetukselle asetettuja tavoitteita (Opetushallitus, 2014, s. 275). Digitaalisten välineiden käytön on nähty koululiikunnassa lisäävän motivaatiota ja innostuneisuutta liikuntaa kohtaan, kun se otetaan pedagogisesti järkevällä tavalla osaksi opetusta. Teknologia tarjoaa opettajille mahdollisuuden käyttää uudenlaisia oppimisympäristöjä työssään ja hyödyntää esimerkiksi sosiaalisen median foorumeita työnsä tukena. Liikunnan opetuksessa voidaan hyödyntää videoita ja videointia, mobiiliapplikaatiota, sosiaalista mediaa, aktiivisuusmittareita, GPS-paikantimia, erilaisia oppimisympäristöjä sekä digitaalisia liikuntapelejä. (Huhtiniemi ym., 2017, s. 396-399.)

Teknologian käyttöön liikunnassa liittyy myös varauksellisia näkökulmia. Sen liiallisella käytöllä lisätään oppilaiden ruutuaikaa ja mahdollisesti vähennetään fyysisen aktiivisuuden määrää, mikä ei sovi liikunnan oppiaineen luonteeseen. Riskeinä voivat olla myös haitalliset vaikutukset kuuloon ja näköön, keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen sekä liikuntatuntien vuorovaikutuksellisuuden määrään ja laatuun. Liikunnan opetuksessa on siis tarpeen punnita digitaalisuuden hyötyjä sekä haittoja ja ottaa digitaalisuus osaksi opetusta, silloin kun se on perusteltua. (Huhtiniemi ym., 2017, s. 394-402.) Etäopetuksessa tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, vaan opettajat joutuivat turvautumaan paljon digitaalisiin välineisiin opetuksen järjestämisessä. On todettu, että teknologian käyttäminen liikuntatunneilla ei ole lisääntynyt kovinkaan voimakkaasti vaan tasaisella tahdilla (Huhtiniemi ym., 2017, s. 402). Koronavirus kuitenkin pakotti koulut ottamaan valtavan digiloikan lyhyessä ajassa ja siten myös liikunnassa digitaaliset välineet olivat avainasemassa etäopetuksen aikana.

Etäopetus on ollut koulutuksen alalla suosittu tutkimusilmiö koronaviruksen tulon, koulujen sulkeutumisen ja siitä seuranneen etäopetukseen siirtymisen jälkeen. Kuitenkaan liikunnan etäopetuksesta alakoulussa ei ole paljoa tutkimustietoa saatavilla, ainakaan vielä tämän tutkimuksen kirjoitushetkellä. Varea & Gonzalez-Calvo (2020) tutkivat espanjalaisia liikunnanopettajaopiskelijoita ja heidän kokemuksiaan liikunnan etäopetuksesta korona-aikana. Heissä liikunnan etäopetus herätti monenlaisia tunteita ja ajatuksia. He kokivat haastavaksi opettaa tällaista käytännönläheistä oppiainetta ruutujen välityksellä. Liikunta on myös usein oppiaine, jossa toimitaan paljon ryhmässä ja yhdessä toisten kanssa. Haasteeksi nousikin liikunnan opettaminen niin, että jokainen liikkuu yksin kotonaan. Espanjassa koronatilanne oli ajoittain paljon pahempi kuin Suomessa, ja siellä oli tiukat rajoitukset pysyä kotona, kun Suomessa sai kuitenkin liikkua kodin



ulkopuolella. Tutkimuksen kohteena olleet liikunnanopettajaopiskelijat kokivat, että liikuntatunneilla saatiin etänä aikaan paljon vähemmän liikettä ja opetuksesta puuttui kontakti oppilaisiin. Heistä liikuntatehtävien ideointi tuntui vaikealta, koska he kokivat ettei niistä käytännössä ollut hyötyä oppilaiden oppimisen ja liikuntataitojen kehittymisen kannalta. Kuitenkin, vaikka haasteita ilmeni, opettajaopiskelijat näkivät liikunnan etäopetuksessa myös mahdollisuuksia johonkin uuteen. Siirtyminen etäopetukseen sai heidät pohtimaan, miten teknologiaa voisi hyödyntää osana koululiikuntaa myös lähiopetuksessa. (Varea & Gonzalez-Calvo, 2020, 3-13.)

Vilchez, Kruse, Puffer ja Dudovitz (2021) tutkivat Yhdysvalloissa, Kalifornian osavaltiossa eri luokka-asteiden liikunnanopettajien ja koulujen terveysammattilaisten näkökulmia sekä kokemuksia liikunnan etäopetuksesta korona-aikana. Tutkimukseen osallistuneet ammattilaiset ja liikunnan opettajat kokivat, että liikunnan opetus oli yhä tärkeämpi osa opetusta pandemian aikana, sillä se tukee oppilaiden terveyttä, jaksamista ja opiskelua. Etäopetuksen aikana huoli heräsi oppilaiden heikkenevästä terveydestä, kun mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen oli vähemmän. Opettajat kokivat, että liikunnan opetuksella on kuitenkin suurempikin merkitys kuin pelkkä fyysinen aktiivisuus. Tärkeä asema on myös sosioemotionaalisilla taidoilla, kuten tunteiden säätelyllä sekä muulla henkisellä terveydellä. Tutkittavat esittivät huolensa erityisesti sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevista perheistä, joilla oli kokonaisuudessaan huonommat resurssit kotiympäristössä tarjota lapsilleen tukea etäopetuksen aikana sekä välineitä ja tilaa liikunnalle. (Vilchez ym., 2021, s. 542-545.)

Vilchez ja kumppanit (2021) tutkivat liikuntaa opettaneiden käytänteitä etäopetuksessa. Opettajat olivat hyödyntäneet liikunnan etäopetuksessa sekä synkronisia että asynkronisia tapoja opettaa ja arvioida liikuntaa. Opettajat kertoivat suunnitelleensa personoituja, joustavia ja henkilökohtaisesti räätälöityjä liikunnan oppitunteja, jotta ne mahdollisimman hyvin sopisivat perheiden erilaisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Opettajat pohtivat erityisesti joustavuudessa sitä, että perheillä olisi mahdollisuus tukea ja myös osallistua oppilaan liikuntatehtäviin, sekä huomioitiin erilaiset tilanteet välineiden ja ympäristöjen suhteen. Painopisteenä oli liikuntalajit, jotka eivät vaadi paljoa tai ollenkaan varusteita, kuten jooga ja tanssi. Tutkittavat opettajat korostivat, että liikunnan etäopetuksessa oli tärkeää luoda vaihtoehtoisia tehtäviä, ja siten antaa oppilaille valinnan mahdollisuuksia. Tämä lisäsi oppilaiden osallistumista ja motivoituneisuutta,

mikä oli opettajien mielestä etäopetuksen aikana liikunnassa muutoin haastavaa. Tutkittavat liikunnanopettajat antoivat henkilökohtaista ja oikea-aikaista palautetta oppilaille sähköpostein tai kommentoimalla heidän suorituksiaan oppimisalustalla. Opettajat rohkaisivat oppilaita lataamaan esimerkiksi kuvia ja videoita liikkumisestaan oppimisalustalle. Haasteina liikunnan etäopetuksessa oli opettajien mielestä oikeudenmukaisuuden turvaaminen kaikille oppilaille sekä liikunnan opetuksen järjestäminen ja oppituntien suunnittelu etänä niin, että se vastaisi osavaltion asettamia standardeja. Etäopetusaika liikunnassa rohkaisi opettajia hyödyntämään teknologiaa enemmän liikunnan opetuksessa myös tulevaisuudessa. Liikunnan etäopetus lisäsi opettajien yhteistyötä toistensa kanssa myös yli työverkostojen rajojen virtuaalisissa ympäristöissä. (Vilchez ym., 2021, s. 543-547.)

## 4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata, millä tavoilla suomalaisissa alakouluissa toteutettiin liikunnan etäopetusta ja minkälainen kokemus se oli opettajille. Tavoitteenani on ymmärtää, minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia pakollinen siirtyminen etäopetukseen asetti liikunnan opetukselle. Tarkoitukseni on myös selvittää sitä, pystytäänkö etäopetuksella saavuttamaan opetussuunnitelman mukaisia liikunnan oppiaineen tavoitteita ja sisältöjä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Miten opettajat toteuttivat liikunnan etäopetusta alaluokilla koronakeväänä 2020?
- 2) Mitä haasteita opettajat kokevat liikunnan etäopetuksessa?
- 3) Mitä arvokasta ja toimivaa opettajat näkevät liikunnan etäopetuksessa?
- 4) Miten opettajat kokivat opetussuunnitelman tavoitteiden ja sisältöjen toteutuvan liikunnan etäopetuksessa keväällä 2020?

## **5 Tutkimuksen toteutus**

### **5.1 Tutkimusstrategia**

#### **5.1.1 Laadullinen tapaustutkimus**

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut luokanopettajien kokemuksista liikunnan etäopetuksesta. Päädyin tähän aiheeseen siksi, että pidempi etäopetusjakso suomalaisissa alakouluissa on harvinaista ja tutkimatonta. Halusin tutkia taito- ja taideaineiden etäopetusta, koska, niin kuin aiemmin on kuvattu, ne ovat etäopetuksen näkökulmasta olleet harvinaisempia ja haasteellisempia oppiaineita (Nummenmaa, 2012, s. 30). Liikunta niistä valikoitui oman mielenkiintoni sekä liikunnallisen taustani vuoksi. Olen toteuttanut tutkimukseni laadullisena tapaustutkimuksena.

Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimys tutkittavan kohteen ymmärtämiseen ja kokonaisvaltaiseen tarkasteluun (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2018, s. 161, s. 181). Kiviniemi (2018, s. 73) toteaa hyvin laadullisen tutkimuksen olevan prosessi. Aineistoa hankkiessani aineistoni näkökulmat ja tulkintakannat ovat kehittyneet vähitellen tutkimuksen edetessä. Prosessinomaisen luonteen laadullinen tutkimus saa myös sen vuoksi, että tutkimus etenee joustavasti ja eri vaiheet eivät etene ennalta määrättyssä järjestyksessä. Kiviniemi (2018, s. 73-74) esittää, että esimerkiksi tutkimusongelma voi kohdentua koko tutkimuksen teon ajan. Salo (2015, s. 181-182) puolestaan kirjoittaa, että tutkimus ei kulje suoraviivaisesti aineiston hankinnan kautta analyysiin ja siitä raportointiin, sillä analyysia tapahtuu jatkuvasti tutkimuksen teon aikana. Tässäkin tutkimuksessa olen esimerkiksi aineiston keruun ja analysoinnin jälkeen palannut täydentämään teoreettista taustaani. Aineistossa esiintyi näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä, joita en osannut ennen aineistoon perehtymistä huomioida. Kiviniemi (2018, s. 77) kuvaa, että vaikka laadullisessa tutkimuksessa yleensä on kyse tietyn ilmiön syvemmästä ymmärryksestä kuin jonkin tietyn teorian testauksesta, on huomioitavaa, että tutkija ei ole täysin ennakkoluulottomasti tai perspektiivittömästi lähestynyt tutkittavaa ilmiötä. Itselläkin oli ennakkoajatuksia ja aikaisempaa tutkimustietoa tukena siitä, millaista liikunnan etäopetus koronan aikana olisi voinut olla ja mitä asioita haastatteluissa voi näyttäytyä.

Tutkimukseni tapaukset muodostuvat eri luokka-asteilla toimineista opettajista, jotka opettivat liikuntaa omalle luokalleen etänä. Vilka, Saarela ja Eskola (2018, s. 192) toteavat, että tapausten valinnassa olennaista on, että tapauksen ominaisuudet vastaavat tutkimustehtävää ja tavoiteltavaa tietoa mahdollisimman hyvin. Hirsjärvi ja Hurme (2008, s. 24) kertovat, että laadullisessa tutkimuksessa usein yksilön ääni saadaan kuuluviin, joka on ollut tarkoituksena myös omassa tutkimuksessani. Tavoitteena olikin kuunnella ja ymmärtää pienen opettajajoukon kokemuksia liikunnan etäopetuksesta, josta he itse pääsivät kertomaan monipuolisesti erilaisista näkökulmista.

### **5.1.2 Teemahaastattelu**

Aineistonhankinnan metodini mukailee parhaiten puolistrukturoitua teemahaastattelua, tietyin eroavaisuuksin. Puolistrukturoitu haastattelu eroaa kummastakin ääripäästä, täysin strukturoidusta ja avoimesta haastattelusta, ja siten toteuttamani haastattelut sijoittuvat niiden välille (Eskola, Lähti & Vastamäki, 2018, s. 29). Täysin strukturoidussa haastattelussa kysymykset esitetään kaikille samalla tavalla sekä samassa järjestyksessä ja vastausvaihtoehdot ovat ennalta asetettuja. Avoin haastattelu on hyvin keskustelunomainen, jossa voidaan edetä vain yhdenkin kysymyksen avulla ja kaikkien haastateltavien kanssa ei käsitellä samoja teemoja (Eskola ym., 2018, s. 29; Eskola & Suoranta, 1998, luku ”Aineiston hankinta”). Puolistrukturoidussa haastattelussa, jota hyödynsin tutkimuksessani, haastateltavilla on mahdollisuus vastata omin sanoin esitettyihin kysymyksiin, mutta kysymykset, jotka esitetään, ovat haastateltaville samat (Eskola & Suoranta, 1998, luku ”Aineiston hankinta”).

Haastatteluni muistuttavat pitkälti teemahaastatteluja. Teemahaastattelun tunnusmerkkinä on, että aihepiirit eli teemat, joita käsitellään ovat ennalta päätettyjä. Nämä käsitellään kaikkien haastateltavien kanssa, mutta käsittelyjärjestys tai laajuus, jolla yksittäiseen teemaan paneudutaan, vaihtelee. (Eskola & Suoranta, 1998, luku ”Aineiston hankinta”; Eskola ym., 2018, s. 29-30.) Menettelin itse myös niin, että päätin aihealueet ennalta, jotka kaikkien kanssa käsitellään. Järjestys oli erilainen haastateltavien välillä ja osan kanssa sukkellettiin syvemmälle tiettyyn teemaan kuin jonkun toisen kanssa. Teemahaastatteluille on kuitenkin tyypillistä, että valmiita kysymyksiä ei ole aseteltu tai muotoiltu (Hirsjärvi ym., 2018, s. 208; Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 48). Haastattelijalla voi olla käytössään lista tukena teemoista, mutta ei

valmiita kysymyksiä (Eskola & Suoranta, 1998, luku ”Aineiston hankinta”; Eskola ym., 2018, s. 30). Haastattelutilanteiden sujuvoittamiseksi ja jännityksen lieventämiseksi olin ennalta miettinyt tiettyihin aiheisiin valmiita kysymyksiä (liite 1). Haastatteluissani kuitenkin teemahaastattelun tavoin kysymykset eivät olleet muotoiltu kaikille samalla tavalla ja esiin nousi tarkentavia kysymyksiä, jotka eivät tulleet esiin kaikissa haastatteluissa.

### **5.1.3 Aineiston hankinta**

Olen rajannut tutkielmani aiheen liikunnan etäopetukseen alakoulussa, joten olennaista tutkimuksen toteutuksessa oli löytää tähän aiheeseen soveltuvat opettajat haastateltaviksi. Kriteereiksi asetin sen, että tutkittavan tulee olla pätevä opettaja, eli suorittanut luokanopettajan tutkinnon yliopistossa. Tutkittavan tulee myös olla opettanut alakoulun opetusryhmäänsä liikunnassa etänä keväällä 2020.

Ensimmäiseksi etsin haastateltavia opettajia Helsingin kouluista. Pro graduntekijöitä ohjataan ottamaan yhteys ensin Helsingin koulun rehtoreihin ja sopimaan alustavasti tutkimuksen toteutuksesta, jonka jälkeen voi siirtyä virallisen tutkimusluvan hakemiseen. Otin yhteyttä noin 15 helsinkiläisen koulun rehtoriin, mutta vastaus jäi joko uupumaan tai rehtorit vastasivat välittävänsä viestin koulunsa opettajille, jolloin kiinnostuneet voivat olla yhteydessä minuun. En kuitenkaan saanut tällä tavalla yhtään yhteydenottoa enkä siten myöskään haastateltavia. Täytyi siirtyä varasuunnitelmaan, jota olin pohtinut jo aiemmin. Olen Facebookissa osana opettajien alakoulun aarreaitta- verkostoa, jossa on yli 40 000 jäsentä. Olen nähnyt useita osallistumispyyntöjä kandidaatin sekä maisterin tutkielmiin ja päätin itsekin kokeilla onneani. Laitoin kyselyn kyseiseen ryhmään, jossa ilmaisin etsiväni alakoulun luokanopettajia, jotka opettivat liikuntaa etänä keväällä 2020 ja jotka olisivat kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Koska koronavirus oli tutkimuksen toteutusvaiheessa vahvasti läsnä väestössämme, toteutin haastattelut etänä, jolloin en kokenut tarpeelliseksi asettaa kriteerejä maantieteellisen sijainnin perusteella. Etäyhteyksin toteutetut haastattelut antoivat mahdollisuuden kuulla opettajia ympäri Suomea. Sain yhteydenottoja useampia. Seitsemän opettajaa olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseeni, mutta kaksi kiinnostunutta jouduin asettamieni kriteerien perusteella rajaamaan tutkimuksen ulkopuolelle. Toisella opettajalla ei ollut alan koulutusta ja toinen oli koulujen etäjakson aikana tehnyt yksittäisiä sijaisuuksia

resurssiopettajana liikunnassa eri ryhmille. Valitettavasti jouduin heille ilmoittamaan kiitoksen kiinnostuksesta, mutta jättämään heidät pois tutkimuksesta.

Lopulta haastatteluun osallistui kuusi opettajaa, joista viiteen sain ensin yhteyden Facebookiin lähettämän julkaisun kautta. Vaihdoin sähköpostiosoitteita ja esimerkiksi haastattelu aika sovittiin sähköpostin kautta. Yhden haastateltavan kontaktoin kuukautta myöhemmin sähköpostitse koulun rehtorin kautta. Halusin vielä haastatella tätä kuudetta opettajaa, koska viidessä ensimmäisessä haastattelussa esiintyi näkökulmia liikunnan etäopetuksesta, joita halusin tarkastella vielä lisää. Koronavirustilanteen vuoksi haastattelut toteutettiin etäyhteyksillä. Tämän vuoksi ei tarvinnut erikseen pohtia kunkin haastateltavan kanssa yhteistä paikkaa, missä toteuttaa haastattelut ja toteutus tällä tavoin mahdollisti opettajien tavoittamisen todella kaukaakin Suomesta. Pohdin erilaisia alustoja, joilla haastattelut olisi mahdollista toteuttaa. Päädyin kuitenkin valitsemaan Zoomin, koska se on itselle varsin tuttu ja olen sen kokenut toimivan sujuvasti yliopiston etäopetuksessa. Toisena vaihtoehtona olisi ollut Microsoft Teams, mutta en ollut varma tarvitseeko kokoukseen osallistujia voimassa olevan Office 365- tunnuksen päästäkseen osallistumaan. Ennen virallisten haastatteluiden aloittamista kokeilin vielä Zoomin toimintaa olemalla itse ”hostina”. Testasin nauhoitusominaisuutta, jotta puhe kuuluu hyvin ja nauhoite toimii, jotta teknisiltä ongelmilta välttyään itse tilanteessa.

En hakenut kaupungeilta virallisia tutkimuslupia, koska tutkittavat olivat suurin osa eri kunnista. Tutkimukseen osallistuminen oli opettajille vapaaehtoista ja heidän vapaa-ajallaan tapahtuvaa toimintaa, joten tutkimuslupa ei ollut välttämätön. Tein itse E-lomakkeen (liite 2) haastatteluun osallistuville, jossa kerroin tutkimustehtävästä ja tutkimuksen tarkoituksesta. Annoin heille tarkempaa tietoa aineiston säilyttämisestä ja luotettavuudesta, kuten siitä, että heidän vastauksensa pysyvät nimettöminä eikä heitä voida vastausten perusteella tunnistaa. Lomakkeen lopussa pyysin heiltä suostumuksen vastausten käyttämiseen tutkielmassani sekä suostumuksen haastattelujen nauhoitukseen litterointia ja myöhempiä analyysia varten.

Haastatteluni olivat yksilöhaastatteluja, joten sovin kunkin opettajan kanssa sopivan ajan kunkin toiveiden mukaan. Aikojen sopiminen onnistui helposti ja vaivattomasti. Suurin osa haastatteluista toteutettiin maaliskuun 2021 aikana, yksi myöhemmin huhtikuun loppupuolella. Ensimmäisen haastattelun jälkeen pidin muutaman päivän tauon, jotta

minulla oli aikaa reflektoida haastattelutilannetta ja omaa toimintaani siinä. Tämä oli ensimmäinen virallinen tekemäni haastattelu, joten oli oletettavaa, että kaikki ei välttämättä suju täydellisesti. Huomasin, että joistakin teemoista tulee kysellä tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin. Nauhoitin jokaisen haastattelun, siihen luvan haastateltavalta saatua, jotta aineiston myöhempi läpikäyminen olisi mahdollista. Hyödynsin Zoomin omaa nauhoitusominaisuutta ja se toimi oikein hyvin. Haastatteluiden kesto vaihteli melko paljon. Keskimäärin virallinen haastatteluosuus kesti noin 25 minuuttia, lyhyin 17 minuuttia ja pisin 36 minuuttia. Olin varannut jokaiselle haastateltavalle kokousaikaa tunnin, jotta on aikaa virallisen osuuden ulkopuoliselle juttelulle sekä mahdollisten teknisten ongelmien ratkaisulle. Teknisiä ongelmia ei kuitenkaan ollut ja haastattelut sujuivat jouhevasti. Osa haastateltavista osallistui haastatteluun työpäivän jälkeen vielä koululla ja osa omasta kodistaan.

Kaikki kuusi haastattelemaani henkilöä olivat kasvatustieteen maistereita ja valmistuneet luokanopettajan ammattiin. Työkokemus vaihteli paljon. Luokanopettajana kokemusta oli kertynyt kahdesta vuodesta yli kymmeneen vuoteen. Aiempaa kokemusta minkään aineen etäopetuksesta ennen koronaepidemiaa ei ollut kenelläkään. Haastateltavat opettivat eri luokka-asteilla, joten sain monipuolisesti kuulla liikunnan etäopetuksesta alakoulun eri luokilla. Viidesluokka oli ainoa luokka-aste, jonka opettajaa ei osallistunut haastatteluun. Etänä opetettavien liikuntatuntien määrä vaihteli luokka-asteen ja koulun antamien etäopetuksen järjestämistä koskevien ohjeiden mukaan. Suurimmalla osalla liikuntatunteja oli opetettavanaan kaksi tuntia viikossa, kahdella opettajalla oli kolme tuntia viikossa. Erään opettajan koulussa tehtiin tässä äkillisessä poikkeustilanteessa ratkaisu, että opetuksessa painotetaan matematiikkaa ja äidinkieltä. Taito- ja taideaineet jäivät etäajaksolla erityisten olosuhteiden vaikutuksesta vähemmälle, jolloin lukujärjestyksen kaksi viikkotuntia eivät toteutuneet etäjakson aikana.

## **5.2 Aineiston purkaminen ja analyysi**

### **5.2.1 Aineisto purku ja litterointi**

Aineiston analyysia varten aineisto tulee ensin purkaa ja siihen tulee tutustua perusteellisesti. Aineiston analyysi itse asiassa alkaa haastatteluiden kirjoittamisesta puhtaaksi eli litteroinnista (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 427). Tutkijalla on kaksi



vaihtoehtoa aineiston purkamiseen. Ensimmäisenä vaihtoehtona on aineiston kirjoittaminen puhtaaksi tekstinmuotoon tai toisena vaihtoehtona tehdä päätelmiä suoraan tallennetusta aineistosta (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 138.) Aineiston litteroiminen on yleisempää kuin päätelmien tekeminen suoraan nauhoituksista (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 138; Hirsjärvi ym., 2018, s. 222), ja aloittelevana tutkijana koin litteroinnin itselleni sopivammaksi ja turvallisemmaksi vaihtoehdoksi. Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa. Tarkkuus määrittyy tutkimuskysymysten ja valitun analyysitavan perusteella (Hirsjärvi ym., 2018, s. 222; Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 427.) Tutkielmassani keskeisen päähuomion kohteena on haastattelujen sisältö ja analyysitapana sen vuoksi sisällönanalyysi. Noudatin Ruusuvuoren & Nikanderin (2017, s. 430) ohjetta siitä, että kun analysoidaan sisältöä, haastatteluaineisto tulisi litteroida sanatarkasti. Koska en tee keskusteluanalyysia, minun ei kannata lähteä raportoimaan esimerkiksi taukoja, päällekkäistä puhetta, äänenpainoja, äänenvoimakkuuksia tai naurahduksia (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 433; Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 140). Päätin siis litteroida toteuttamani haastattelut sanatarkasti, koska en halunnut lähteä aloittelijana tässä vaiheessa valikoimaan ja ottaa sitä riskiä, että jotakin arvokasta jäisi huomaamatta. Litterointi on myös oiva tapa perehtyä omaan aineistoon (Ruusuvuori & Nikander, 2017, s. 437), joten halusin siihen myös käyttää aikaa ja vaivaa. Litteroin oman aineistoni itse, enkä hyödyntänyt litteroinnissa mitään siihen tarkoitettua ohjelmaa, vaan kirjoitin haastattelut puhtaaksi Word-dokumenttiin. Litteroin haastattelut aika nopeasti niiden toteutuksen jälkeen. Ensimmäisen haastattelun litteroin ennen seuraavaa haastattelua, jotta annoin itselleni mahdollisuuden reflektoida omaa toimintaani ja kysymyksiäni ja muokata niitä tarpeen mukaan.

### **5.2.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidessa usein tavoitellaan sekä analyttisyyttä että synteesiä. Täten aineistoa tulisi luokitella ja jäsentää teemoittain, koodata helpommin käsiteltäviin osiin sekä löytää ja luoda aineistosta selkeä kokonaisuus, jonka avulla käsitellä koko aineistoa. (Kiviniemi, 2018, s. 82-83.) Sisällönanalyysin keskeisenä ajatuksena on tiivistää ja luokitella suurta tekstiksi muutetun aineiston määrää helpommin käsiteltävään ja tulkittavaan muotoon (Salo, 2015, s. 169).

Sisällön analyysieja voidaan laadullisessa tutkimuksessa toteuttaa eri tavoilla. Aineiston sisältöä voidaan analysoida teorialähtöisesti, aineistolähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Nämä kolme eroavat siinä, kuinka paljon hyödynnetään olemassa olevaa teoriaa ohjaavana tekijänä aineiston hankinnassa, analyysissä ja raportoinnissa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 111). Hyödynsin oman aineistoni analyysissä aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa pyritään yhdistelemällä käsitteitä löytämään vastauksia tutkimustehtävään. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee aineiston litteroinnin ja siihen perehtymisen jälkeen kolmivaiheisena prosessina kohti tuloksien raportointia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 112, s. 122.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Sen tarkoituksena on karsia aineistosta pois epäolennaiset asiat. Kun puhutaan pelkistämisestä, tarkoitetaan aineiston osiin pilkkomista tai sen tiivistämistä. Aineistosta pyritään etsimään tutkimustehtävän kannalta olennaisia asioita. Analyysiyksiköt voivat olla yksittäisiä sanoja, lauseita tai useamman lauseen muodostavia ajatuskokonaisuuksia. Yhdestä aineiston kohdasta voi löytää useampiakin pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122-124.) Lähdin etsimään aineistostani tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmauksia ja yliviiavaamaan näitä ilmauksia eri väreillä riippuen siitä, mihin tutkimuskysymykseen ilmaus liittyy. Etsin vastauksia kysymyksiin:

- Miten liikunnan etäopetusta toteutettiin?
- Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, millaiseksi liikunnan etäopetus muodostui?
- Miten opetussuunnitelma toteutui?
- Mitä haasteita liikunnan etäopetuksessa oli?
- Mitä hyvää liikunnan etäopetuksessa oli?

Yliviiavauksien jälkeen lähdin pelkistämään ilmauksia. Taulukossa 1 on esimerkkejä pelkistyksistä.

Taulukko 1: Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Esimerkki aineistosta	Pelkistetty ilmaus
”Suurin haaste on se, että koululiikunta saattaa olla osalle lapsista se ainoa liikuntasuoritus sen viikon aika niin kyllähän sen pysty siinä etäopetusjakson aikana tehdä tosi nopeastikin halutessaan, että siinä kyllä pystyi huijaamaan, jos ei halunnut tehdä niitä juttuja. Siinä on vaikea saada hikeä pintaan edes 90min viikossa, että osa varmaan jätti sen fyysisen aktiivisuuden kokonaan” (Opettaja 4)	Heikko fyysinen aktiivisuus
”Jos haluaisi vetää Zoomin kautta jonkun jutun, niin onko edes varma siitä, onko oppilaalla tarpeeksi tilaa liikkua. Että se on kyllä haastavaa, kun perheillä on niin erilaiset mahdollisuudet, että jokaisella ei ole omaa huonettakaan käytössä” (Opettaja 3)	Ahdas asuminen

Aineiston pelkistämistä seurasi aineiston ryhmittely eli klusterointi. Ryhmittelyssä on kyse siitä, että aineistosta koodatut ilmaisut käydään läpi niin, että ”aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat.” (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124.) Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 105) mainitsevat, että luokittelu voi olla teemoittelun tapaista, jossa ollaan kiinnostuneita enemmänkin siitä, mitä teemasta on sanottu kuin luokkien numeerisesta edustavuudesta aineistossa. Luokitteluni siten oli enemmänkin teemoittelun kaltaista, kun tarkoituksena oli ryhmitellä pilkottua aineistoa aihepiireihin. Omasta aineistostani muodostui 21 alaluokkaa. Muodostin alaluokat niin, että saman käsitteen alle saattoi sijoittaa ilmauksia, jotka kertovat samasta asiasta vastakkaisista näkökulmista. Esimerkiksi fyysinen aktiivisuus muodostui yhdeksi

alaluokaksi, johon sisältyi haastatteluista ilmauksia siitä, miten fyysinen aktiivisuus toteutui tai ei toteutunut halutulla tavalla etäopetuksessa. Ilmauksista muodostetut alaluokat näkyvät taulukossa 2.

Taulukko 2: Alaluokat

<b>Alaluokat</b>	<b>Pelkistettyjen ilmausten lkm</b>	<b>Esimerkkejä aineistosta</b>
Fyysinen aktiivisuus	15	”Että ehkä se liikunta ei ollut niin sykettä nostattavaa siellä kotona kuin olisi ollut ryhmässä.” (Opettaja 5)
Taitojen kehittyminen	7	”Mutta kyllä sellaista välineenkäsittelytaitoa muutamilla tietyillä oppilailla oli havaittavissa.” (Opettaja 5)
Liikuntamuodot	49	”Pääosin kaikki tekeminen ja vinkit liittyivät ulkoliikuntaan.” (Opettaja 6)
Arviointi ja seuranta	45	”Pyysin laittamaan pieniä videonpätkiä välillä, jotta näin että siellä on jotakin tehty ja pysty vähän arvioimaan sitä tekemistä. Toki siinä oli aika pitkällä kouluvuosi, että sen arvioinnin näkökulmasta niin mä en ollut kauheen huolissaan, että mulla oli kuitenkin jo dataa siitä oppilaiden osaamisesta ja osallistumisesta.” (Opettaja 5)
Ideointi ja suunnittelu	19	”Käytännössä se suunnittelu tarkoitti aina sitä, että mitä eri vaihtoehtoja voit antaa kotiin liikunnan suorittamisen osalta” (Opettaja 6)
Perheiden vähäinen kuormittaminen	8	”Yritti tehdä sen perheille mahdollisimman helpoksi, ja että se rytmittää heidän päivää ja tukisi sitä opiskelua ja olemista muuten siellä kotona.” (Opettaja 5)
Liikunnan ilo	10	”Sillai mä aattelen, että se toteutu (liikunnan ilo), että tuli iloa ja positiivisuutta ihan vaikka siihen päiväänkin.” (Opettaja 2)
Vuorovaikutus	14	”Kaikille annettiin se mahdollisuus jos opettajan kanssa haluaa jutella, mutta

		osaan oppilaista olin kontaktissa hyvin vähän.” (Opettaja 1)
Etäisyys ajassa	15	”Kyllä se liikunta oli niin kuin itsenäistä. Zoomissa oltiin muuten, mutta ei liikunnassa.” (Opettaja 2)
Liikunnan ajankohta päivässä	15	”Käytännössä sai itse valita milloin sen liikuntatehtävän teki.” (Opettaja 6)
Itsenäinen työskentely	4	”Aika heikosti sujui täysin itsenäisesti, että kyllä he paljon tarvitsivat aikuista kaveriksi.” (Opettaja 3)
Perheen kanssa yhdessä liikkuminen	14	”Sillain niinku osalla joo, kun tekivät perheen kanssa, missä tuli sitten sitä sosiaalista puolta” (Opettaja 2)
Luokkakaverin kanssa yhdessä liikkuminen	14	”Kannustin niitä sopimaan jonkun luokkakaverin kanssa yhteisen ajan.” (Opettaja 1)
Yhteisöllisyys	17	”Keksittiin kollegan kanssa paljon ja ideoitiin, että mitä siellä voisi olla.” (Opettaja 6)
Oppilaiden ikä	13	”Noin pienille piti antaa tosi selkeitä ja yksinkertaisia tehtäviä ja sitten niiden piti olla sellaisia, että lapset niissä itsekseen pärjäävät.” (Opettaja 3)
Sijainti Suomessa ja asuinkunnassa	16	”Se henkilökohtainen tila on niin erilainen, että asutko isossa kaupungissa vai jossain muualla. Sitä ei ehkä aiemmin ajatellut, että kuinka erilaisessa maailmassa edetään.” (Opettaja 4)
Perheiden erilaiset sosioekonomiset tilanteet	17	”Tosi paljon on perheitä, ettei sieltä löydy pallon palloa.” (Opettaja 2)
Liikunnan etäopetuksen hyvät puolet	9	”Semmoset vähän varovaisemmat ja ujommat nauttivat ehkä siitä, että pääsivät ilman yleisöä näyttämään mulle niitä taitoja, mitä ne ei välttämättä isossa ryhmässä uskalla.” (Opettaja 4)
Etäopetuksen tulevaisuus liikunnan opetuksessa	12	”Tulevaisuudessa jos lajeja ajattelee niin pystyis vaikka tuoda semmoisen esittelytunnin etänä, joku uus laji vaikka.” (Opettaja 2)
Liikunnan etäopetus kokemuksena	18	”Positiivinen mieli jäi lopulta. Aluksi olin ihan ihmeissäni, että

		mitä tässä voi edes tehdä.” (Opettaja 2)
Liikunnan etäopetus suhteessa muihin oppiaineisiin	8	”Se oli sellaista, missä oppilaat pystyivät tekemään itsenäisemmin ja se ei vaatinut sitä, että olisi tarvinnut koko ajan olla yhteydessä. Mutta sitten taas enhän mä ollenkaan niin hyvin tiennyt mitä he oikeasti teki, kun sellaisissa aineissa missä oltiin yhdessä.” (Opettaja 4)

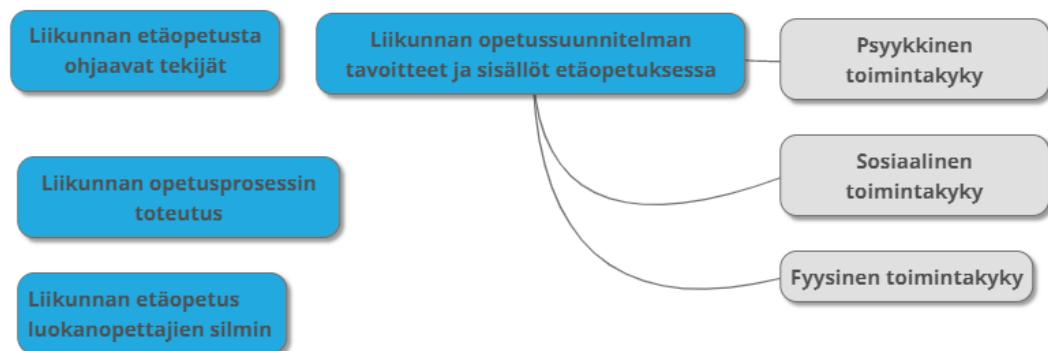
Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmantena vaiheena on aineiston abstrahointi. Aineiston abstrahointi on prosessi, jossa tutkijana rakennan kuvauksen tutkimastani kohteesta, eli liikunnan etäopetuksesta alakoulussa luokanopettajien näkökulmasta. Tässä analyysin vaiheessa aineistosta muodostetaan edelleen ylä- ja pääluokkia ja pyritään liittämään niitä teoreettisiin käsitteisiin. Abstrahointia jatketaan niin pitkälle kuin aineistosta pystytään yhdistäviä luokkia muodostamaan. Tulososassa esitellään nämä analyysiprosessin läpikäyneet isot teemat ja niiden alle sijoittuneet kategoriat sekä sisällöt. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 125-127.) Taulukossa 3 on kuvattu alaluokista muodostuneet yläluokat.

Taulukko 3: Alaluokista yläluokkiin

<b>Yläluokka</b>	<b>Alaluokat</b>
Fyysinen toimintakyky	Fyysinen aktiivisuus Taitojen kehittyminen
Psyykkinen toimintakyky	Liikunnan ilo Itsenäinen työskentely
Sosiaalinen toimintakyky	Liikunta perheiden kanssa Liikunta luokkakavereiden kanssa
Liikunnan opetusprosessin toteutus	Ideointi ja suunnittelu Arviointi ja seuranta Etäisyys ajassa Liikuntahetken ajankohta Vuorovaikutus Yhteisöllisyys Liikuntamuodot

Etäopetusta ohjaavat tekijät	Oppilaiden ikä Sijainti Suomessa sekä kunnassa Perheiden erilaiset sosioekonomiset tilanteet
Liikunnan etäopetus luokanopettajien silmin	Liikunnan etäopetus suhteessa muihin oppiaineisiin Liikunnan etäopetuksen hyvät puolet Etäopetuksen tulevaisuus liikunnan opetuksessa Liikunnan etäopetus kokemuksena

Yläluokkien muodostamisen jälkeen koin tarpeelliseksi muodostaa pääluokan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Tämän pääluokan nimesin *Liikunnan opetussuunnitelman tavoitteet ja sisällöt etäopetuksessa*.



Kuvio 1: Yläluokat ja pääluokka.

Salo (2015, s. 166) kritisoi artikkelissaan sisällönanalyysia yksinkertaiseksi, helpoksi ja pintapuoliseksi menetelmäksi, joka jättää tutkijan omia oivalluksia piiloon ja yksinkertaistaa tutkijan ajatteluprosessia. Salo (2015, s. 170) tuo artikkelissaan esille, että sisällönanalyysin kannalta on yleisesti eri kirjoittajien teksteissäkin pidetty ongelmallisena sitä, että sen toteuttamiseen ei ole selkeää ohjetta. Tällöin soveltaminen heidän mielestään jää väljäksi ja on hyvin tutkijakohtaista, minkälaisia oivalluksia ja syvyyttä aineistosta saadaan (Salo, 2015, s. 170). Mielestäni kuitenkin se, että ei ole olemassa tarkkaa ja selkeää ohjetta sisällönanalyysin toteutukselle antaa tilaa tutkijalle tehdä omia pohdintoja, tulkintoja ja ratkaisuja oman aineiston ehdoilla. Sisällönanalyysi

siten sopii monenlaisiin tutkimustehtäviin, kun sitä ei ole liialti rajattu. Sisällönanalyysia kritisoidaan siitä, että se ei johda varsinaiseen analyysiin vaan jää keskeneräiseksi, pelkästään luokittelun tasolle (Salo, 2015, s. 171). Olen kuitenkin pyrkinyt tutkimuksessani viemään analyysin luokittelua pidemmälle ja tuomaan analyysiprosessini läpinäkyväksi myös lukijoille. Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2010, s. 16) kirjoittavat, että yksi laadullisen tutkimuksen idea on, että aineistosta löydetään ja havaitaan jotakin uutta, jonka avulla pystytään ymmärtämään todellisuutta. Koen, että sitä analyysini ja tutkimukseni on tuottanut, jotakin uutta ja tutkimatonta.

Tuomen ja Sarajärven (2018) teoksessa esiintyy ristiriitaista tietoa siitä, miten aikaisemmat tiedot ja teoriat saivat vaikuttaa aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. He kirjoittavat, että aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla ja teorioilla tutkimusaiheesta ei saisi olla vaikutusta aineiston analyysiin, sillä analyysin tulisi olla aineistolähtöistä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Salo (2015, s. 172) kuitenkin kritisoi tätä ohjeistusta ongelmalliseksi, sillä analyysia tulisi aina ohjata asetetut tutkimuskysymykset ja taustalla on aina tietoa sekä teorioita, kun tutkija on ennen aineistonsa analyysia perehtynyt aiheensa taustoihin. Salo (2015, s.172) väittää: ”tutkija (ja tutkielman tekijä) ei voi kadottaa aikaisempia tietojaan, ajatuksiaan ja teoriapitoisia havaintojaan”. Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 109) kuitenkin myöhemmin kirjassaan mainitsevat, että tutkijan ei ole mahdollista ajatella aineistoaan täysin tietämättömänä aiheesta, sillä esimerkiksi käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia. Omassa tutkimuksessani en ole tehnyt omaa aineistolähtöistä analyysiani täysin tiedottomana siitä, millaiseen aiempaan tutkimustietoon sekä olennaisiin asiakirjoihin, kuten opetussuunnitelmaan, aiheeni ja aineistoni kytkeytyy. Olen tehnyt analyysia aineiston pohjalta ja siellä esiintyvistä asioista, enkä esimerkiksi valmiiksi päättänyt luokitella aineistosta löytyviä ominaisuuksia jo valmiin teorian pohjalta. Aineistolähtöinen lähestymistapa mahdollisti sen, että voisin löytää aineistosta jotain uutta ja yllättävää, kun en liikaa peilaa aineistoa valmiisiin teorioihin. Tutkimusaiheeni tuoreus ja tutkimattomuus myös osaltaan vaikutti siihen, että en halunnut liikaa soveltaa mitään olemassa olevaa teoriaa, jos aiheesta sellaista edes vielä olisi.

Salo (2015, s. 179) kritisoi, että laadullisessa tutkimuksessa on tapana vältellä sellaista osaa aineistosta, joka ei asetu hyvin valmiiden koodien alle. Näin ei kuitenkaan omassa tutkimuksessani ollut, sillä halusin säilyttää kaikki mielenkiintoiset ja uutta näkökulmaa



tuovat aineiston osat. Etenin luokittelussa niin, että tein väljempiä ala- ja yläluokkia, jotta niiden alle sopisi jokainen tutkimustehtävälle tärkeä koodi. Tällä tavoin menetellen en koe, että olisin menettänyt aineistosta mitään tutkimustehtävälleni olennaista tietoa.

## 6 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

### 6.1 Opetusprosessia ohjaavat tekijät

#### 6.1.1 Yhdenvertaisuus ja perheiden sosioekonominen tausta

Liikunnan opetuksen suunnittelu ja ideointi vaati hyvin erilaisten asioiden huomioon ottamista kuin tavallisesti lähiopetuksessa. Jokainen opettaja toi haastattelussa esiin perheiden sosioekonomiseen taustaan liittyviä asioita. Opetuksen suunnittelussa tuli ottaa huomioon perheiden erilaiset tilanteet välineiden, varusteiden, tilojen, lähiympäristöjen ja muiden resurssien suhteen. Opettaja ei voinut tietää millaisia liikunnallisia resursseja kotoa löytyy, joten liikuntatehtävät tuli suunnitella tämä huomioiden. Opettajat kuvasivat paljon perheiden erilaisia tilanteita. Osassa perheistä asutaan ahtaasti, jolloin ei ole tilaa liikkua. Perheissä voi olla useampia lapsia ja vähän laitteita, jolloin kaikille ei riitä etäopetukseen oma teknologista laitetta.

”Kaikessa mä yritin miettiä, että ne on varmasti toteutettavissa perheen pienilläkin resursseilla.” (Opettaja 3)

”Tää koulu missä olen töissä, niin on sosioekonomisesti aika haastavalla alueella, niin ei voinut olettaa, että kaikista perheistä löytyisi esimerkiksi palloa. Sitten myöskin se, että perheet asuu aika ahtaasti ja osalla saattoi olla, että useampi, jopa yhdeksän sisarusta, on tekemässä samaan aikaan kotona sitä etäopetusta. Niin miten sitten järjestää sellaisia liikuntatuokioita, että ne ei vedä sitä koko perheen aamupäivää ihan sekaisin, kun yksi rupeaa tekemään jotakin koripallopomputusta.” (Opettaja 4)

”Niin, ja kun ei kotona ole sellaisia välineitäkään. Tosi paljon on esim. perheitä, ettei sieltä löydy pallon palloa. Tunnit kun piti miettiä siltä kannalta että ne on semmosia, että sä pysyt ne tekemään ja kotoa varmasti löytyy se materiaali siihen.” (Opettaja 2)

Opetussuunnitelman ja opetusta ohjaavien lakien, kuten perusopetuslain, mukaan suomalaisessa koulussa ja koululiikunnassa tulisi taata yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikkeen tekemiseen. Lähiopetuksessa liikunta ei ole millään tavalla riippuvainen siitä, minkälaiset resurssit kullakin oppilaalla on kotona. Välineet useimmiten tulevat kokonaan koululta tai sitten saa koululta lainaan. Tämä oli selkeä haaste opettajille liikunnan etäopetuksessa yhdenvertaisuuden näkökulmasta, kun ei ollut koulun välineistöä käytössä. Kaikki opettajat pitivät yhdenvertaisuutta ja perheiden tasapuolista huomioon ottamista tärkeänä liikunnan etäopetuksessa, mutta myös todella haasteellisena.

”Että kyllä se on haastavaa, kun perheillä on niin erilaiset mahdollisuudet” (Opettaja 3)

”Suunnittelun kannalta selkeä haaste oli, että miten saada järjestettyä se liikunta niin, että jokainen sitä pystyy tekemään. Koska ne olosuhteet ja resurssit on niin erilaiset kotona. Lähiopetuksessa koulussa kun meillä on antaa luistimia ja suksia, jotka saat jos ei ole omia.” (Opettaja 6)

### **6.1.2 Oppilaiden ikä**

Oppilaiden ikä ja kehitystaso ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat koko opetusprosessiin, suunnittelusta arviointiin sekä lähi- että etäopetuksessa. Oppilaiden ikä oli esillä myös tämän tutkimuksen haastatteluissa liikunnan etäopetuksen osalta. Osa opettajista koki, että oppilaansa olivat liian nuoria etäopetuksessa toimimiseen ja heillä on tarve aikuisen tuelle. Etenkin ensimmäisen luokan opettaja koki, että oppilaat olivat liian pieniä toimimaan liikunnassa itsenäisesti.

”Noin pienet tarttee vielä tietyssä mielessä sen aikuisen. Kyllähän tuon ikäinen lapsi liikkuu, mutta jos siitä halutaan jossain määrin tavoitteellista niin kyllä me tarvii siihen aikuisen.” (Opettaja 3)

Oppilaiden nuori ikä vaikutti liikunnan etäopetuksessa erityisesti liikuntatehtävien suunnittelussa. Lähes kaikilla muilla opettajilla, paitsi kuudesluokkalaisten opettajalla, suunnittelussa ja tehtävien ohjeistuksissa painottui selkeys ja yksinkertaisuus juuri siksi, että pienemmätkin oppilaat selviytyisivät tehtävistä ilman aikuisten tukea.

”Noin pienille piti antaa tosi selkeitä ja yksinkertaisia tehtäviä ja sitten niiden piti olla sellaisia, että lapset niissä itsekseen pärjäävät.” (Opettaja 3)

”Ajattelin sen kaikissa oppiaineissa oikeastaan, että pitää pysytä itsenäisesti tekemään, että ei voi vaatia, että vanhemmat käyvät viemässä jonnekin lenkkipolulle esimerkiksi” (Opettaja 6)

Suurin osa opettajista oli sitä mieltä, että liikunnan etäopetus olisi helpompaa ja tarkoituksenmukaisempaa isommilla oppilailla. Opettajat kuvasivat liikunnan etäopetuksen todennäköisesti olevan helpompaa isommilla oppilailla pienempiin oppilaisiin verrattuna, koska mahdollisesti erilaisten laitteiden ja ohjelmien käyttö sekä itsenäinen työskentely olisi sujuvampaa. Esimerkiksi haastateltu kuudesluokkalaisten opettaja ei tuonut esiin ikään liittyviä haasteita, sen sijaan alempien luokkien opettajat toivat. Eroavan näkökulman tähän mielipiteeseen esitti kakkosluokkalaisten opettaja, jonka mielestä vanhempien oppilaiden etäopetus liikunnassa olisi vaikeampaa ja vaatisi

opettajalta esimerkiksi livetuntien pitämistä Zoomissa. Hänen mielestään pienemmät oppilaat toimivat tunnollisemmin opettajan antamien ohjeiden mukaan, kun taas vanhemmissa oppilaissa esiintyisi enemmän liikunnan vastaisuutta.

”Mä toisaalta koen, että sitten kun mennään niihin 5-6.lk, joille oon myös opettanut paljon liikuntaa niin siellä alkaa sitten löytymään enempi niitä lintsajia niin sanotusti. Että niiden kanssa olisi ehkä ollut pakko tehdä sitä, että otetaan eri sovelluksia käyttöön ja pitää liikuntaa enempi sen Zoomin kautta, että voi enempi valvoa. Että kun nuo pienet ovat vielä niin semmossia, että he tekevät niin kuin ope sanoo. Että se oli sillä tavalla helppoa.” (Opettaja 2)

### **6.1.3 Sijainti Suomessa**

Osassa opettajien vastauksissa esiintyi paljon eroja tietyissä asioissa riippuen siitä, missä päin Suomea opetti. Minulla oli haastateltavia kolme pääkaupunkiseudulta ja kolme pohjoisemmasta Suomesta. Pohjoisemmassa opettavista kaksi opetti pienissä kunnissa ja yksi isommassa kaupungissa. En halua mainita etenkin pienempien kuntien nimiä, ettei opettajia voida tunnistaa. Erityisesti opettaja 4 tunnisti ja pohti sijainnin merkitystä Suomessa liikunnan etäopetuksen toteutuksessa. Hän koki, että sillä on eroa, asuuko perhe esimerkiksi pääkaupunkiseudulla vai syrjäisemmässä ja pienemmässä kunnassa. Hänen kokemuksensa mukaan kaikki ei ole samalla tavalla toteutettavissa kaikkialla Suomessa.

” --- jossain ei niin kaupunkimaisemissa niin perheet asuu myös leveemmin ja on vaikka se oma piha, ja voi sanoa että mee sinne omalle pihalle. Kun sitten taas pääkaupunkiseudulla niin osalle perheistä pelkästään siihen omalle kerrostalon pihalle päästäminenkin oli semmosta, että pystyykö pitämään turvavälejä. Se henkilökohtainen tila on niin erilainen, että asutko isossa kaupungissa vai jossain muualla. Sitä ei ehkä aiemmin ajatellut, että kuinka erilaisessa maailmassa eletään.” (Opettaja 4)

Mielenkiintoista oli, että kaksi pienemmän kunnan opettajaa kokivat sijainnin ja kunnan olosuhteet erilaisista näkökulmista. Toinen opettaja koki liikunnan etäopetuksen olleen helppoa syrjäisemmällä seudulla, koska pystyi ohjeistamaan lapset liikkumaan suoraan kotiovelta. Hän vertaili tilannetta Helsingin keskustaan, jossa tilanne lapsilla on erilainen. Suoraan kodin vieressä ei mahdollisesti ole turvallisia ja tarkoituksenmukaisia liikuntaympäristöjä. Toinen opettaja syrjäisemmästä ja harvaanasutummasta kunnasta puolestaan kertoi sen aiheuttaneen haasteita, koska esimerkiksi hiihtoladuille saattoi olla pitkiäkin matkoja kodeilta eikä lapsilla ollut mahdollisuuksia liikkua omatoimisesti julkisilla kulkuvälineillä liikuntapaikoille.

”Ne, jotka asuu tässä kylän pinnassa niin niillä on luistelukenttä ja hiihtoladut lähellä, asfaltit lähellä päästä pyöräilemään tai juoksemaan. Ne jotka asuu esim. 40 kilometrin päässä kylältä niin siellä voi olla, että lähin jää on sen 30-40km päässä niin sitten se, että mikä on se mielekkyys lähteä käymään siellä luistelemassa.” (Opettaja 6)

”--- me ollaan täällä metsän keskellä ja mä uskalsin ne lapset pistää sinne niin kuin, että voi sanoa, että kävele tuonne tai mene hiihtämään tuonne. Sekin olisi varmasti eri jossain vaikka Helsingin keskustassa ettei lapsia voi välttämättä vaan päästää tuonne.” (Opettaja 2)

Siihen millaiseksi liikunnan etäopetus muodostui, vaikutti myös sääolosuhteet. Opettajat huomioivat säätä liikunnan etäopetuksessa ja sopeuttivat opetustaan siihen. Useampi opettaja mainitsi hyvien säiden auttaneen etäliikunnan nautinnossa ja mielekkyydessä. Sijainnilla oli luonnollisesti vaikutusta myös säähän. Pohjoisessa oli etäopetusjakson aikana mahdollisuus talviliikuntaan, mikä oli heillä suuressa roolissa, kun taas pääkaupunkiseudulla ei tullut koko vuonna lumitalvea.

”Kyl siihen ilmatkin vähän vaikutti, kun viime vuonna ei ollut talvesta tietoaakaan ja oli aina välillä vähän kurjaa ilmaa.” (Opettaja 4)

”Kelit oli kyllä niin mahtavat, että ei varmaan ketään sinne ulos tarvinnut pakottaa, että lapsetkin siis nautti siitä.” (Opettaja 2)

## **6.2 Liikunnan etäopetuksen toteutus käytännössä**

### **6.2.1 Ideointi ja suunnittelu liikunnan etäopetuksessa**

Ideoinnissa ja suunnittelussa painottuivat opettajien kokemuksissa edellisessä luvussa mainittujen asioiden lisäksi se, minkälaisia asioita pystytään etänä tekemään. Paljon opettajien kertomusten mukaan täytyi karsia siitä, mitä tavallisesti koululiikunnassa tehdään ja ottaa huomioon erilaisia asioita. Liikuntatehtävien tulisi olla helposti lähestyttäviä ja toteutettavia. Kaksi opettajaa kertoi integroineensa liikuntaa ympäristötiedon opetukseen, jolloin luonnossa liikkuminen tuli osaksi etäarkea. Lähes kaikki opettajat kertoivat, että ideointia ja suunnittelua ohjasi ajatus matalan vaatimustason tehtävistä, jotta oppilaat pystyvät niitä itsenäisesti tekemään.

”Siinä piti ottaa niin paljon enemmän asioita huomioon, mitä ei tarvitse huomioida lähiopetuksessa, kun sä vaan suunnittelet sen tunnin sen mukaan mitä te teette eikä sen mukaan mitä kaikkea ympärillä tapahtuu.” (Opettaja 4)

”Pyrin siihen, että se olisi sellainen helposti toteutettava mutta ei liian ympäripyöreä, että siihen olisi myös helppo tarttua että on jotakin konkreettista tekemistä” (Opettaja 5)

”Piti aina koittaa miettiä, että ne on mahdollisimman yksinkertaisia, ja mulla oli kakkosluokkalaiset oppilaat niin mä halusin pitää opetuksen sellaisena, että he pystyisivät mahdollisimman itsenäisesti tekemään ne jutut mitä on, ettei huoltajien tarvitsisi päivystää siinä.” (Opettaja 2)

Haastatteluista oli havaittavissa opettajien myötätuntoista suhtautumista ja ymmärtäväisyyttä vallitsevien olosuhteiden aiheuttamaan poikkeustilanteeseen. Liikunta haluttiin suunnitella sopivaksi luokan muuhun arkeen ja koulupäiviin, jotta se tukisi mahdollisimman hyvin oppilaiden hyvinvointia ja opiskelua kotona. Opettajat myös usein mainitsivat, että he halusivat kuormittaa perheitä liikunnan osalta mahdollisimman vähän. Vähäinen kuormittaminen näkyi esimerkiksi siinä, että uusia sovelluksia ei haluttu liikuntaa varten ottaa käyttöön tai tehtävät eivät voineet olla sellaisia, joka vaatisi huoltajilta kuljettamista liikuntapaikoille tai liikuntatehtävien valvomista.

”Ties, että perheet tiukassa tilanteessa, toki opettajat ja oppilaatkin ja ihan uus tilanne, niin aika semmosella kannustavalla otteella, että kannustin paljon siihen liikkumiseen. Yritti tehdä sen perheille mahdollisimman helpoksi ja että se rytmittää heidän päivää ja tukisi sitä opiskelua ja olemista muuten siellä kotona.” (Opettaja 5)

”Jotenkin, kun mä yritin tehdä sen sillä lailla yksinkertaiseksi, että ne voivat sen mahdollisimman itsenäisesti tehdä ja ajattelin, kun vanhemmat olivat jo joutuneet paljon kaikkea muutakin sovelluksia ottaa haltuun niin en halunnut enää noin pienten kanssa ottaa yhtään enempää mitä on tavallaan pakko.” (Opettaja 2)

Se millaiseksi liikunnan etäopetuksen suunnittelu ja ideointi koettiin, vaihteli opettajien keskuudessa. Neljä opettajaa ilmaisi liikunnan suunnitteluun ja ideointiin liittyviä haasteita. Heidän mielestään suunnittelu oli aikaa vievää ja työlästä. Myös motivoivien liikuntatehtävien keksiminen koettiin ideoinnin ja suunnittelun kannalta haasteelliseksi. Osa koki haastavaksi järjestää liikuntaa etänä niin, että se jollain tavalla vastaisi tavallista koululiikuntaa. Kaksi opettajaa puolestaan koki liikunnan suunnittelun ja ideoinnin helpommaksi. Opettaja 6 kertoi liikunnan ideoinnin ja suunnittelun olleen helppoa, koska liikunta oli niin vapaata. Opettaja 2 puolestaan kuvasi ideoinnin ja suunnittelun olleen etäjakson alussa haasteellista, mutta helpottuneen ajan myötä.

”--- se oli niin vapaata, niin oli aika kevyt aine suunnitella.” (Opettaja 6)

”Kun viikkoja kului ja tuntui, että kaikki ideat oli käytetty. Niin se vaati aika paljon taustatyötä, että keksi jotain semmosta, joka oikeasti motivoisi liikkumaan. Ja sitten, että mahdollisimman monipuolisesti pitäisi, että ei voi olla vain lenkkeilyä, kun ei koululiikunta ole sitä.” (Opettaja 4)

”No yks haaste on se motivointi, että miten saisi kaikki oppilaat tekemään ne tehtävät.” (Opettaja 5)

### **6.2.2 Opettajien yhteisöllisyys**

Haastatteluissa esiintyi opettajien lisääntynyt yhteisöllisyys ja sen hyödyntäminen liikunnan etäopetuksessa. Yhteisöllisyyttä esiintyi kollegoiden kesken eri tavoin. Tiivistä yhteistyötä tehtiin tiimiopettajan ja rinnakkaisluokan opettajan kanssa, mutta myös koko työyhteisön kesken. Yhteistyön tekemisessä mainittiin lisäksi verkkoyhteisöt digitaalisten välineiden avulla. Suosituimmat verkkoyhteisöt olivat Facebookissa. Viisi opettajaa kuudesta kertoi työskennelleensä liikunnan etäopetuksessa samasta työyhteisöstä olevan kollegan kanssa tai erilaisten verkostojen kautta ympäri Suomen liikuntaa etänä opettavien opettajien kanssa. Yhteisöllisyyttä hyödynnettiin erityisesti liikuntatehtävien ideoinnissa ja suunnittelussa. Opettajat tekivät myös paljon yhteistyötä perheiden kanssa. Opettaja 6 hyödynsi liikunnan etäopetuksessa perheistä tulleita ideoita.

”Yhdellä tavalla myös ne kodit, kun heillä oli mahdollisuus lisätä yhteiseen tiedostoon ideoita ja vinkkejä mitä liikunnassa voisi tehdä ja sitten toisaalta myös infoa että missä esim. jää ei ole enää hyvässä kunnossa tai missä on. Että sekin oli yksi sellainen taho kenen kanssa teki tiiviisti yhdessä.” (Opettaja 6)

”Meillä oli hyvinkin paljon sellaista (yhteistyötä opettajakollegoiden välillä). Meillä oli kaikki suunnitelmat sellaisessa pilvipalvelussa ja kannustettiin oikein siihen, että käykää varastamassa toistenne parhaat ideat. Ja jotain liikuntahaasteita opettajat itse videoivat itseään tekemässä sitä niin sitä sai jakaa muillekin. Että ei todellakaan tarvinnut pyörää keksiä itse.” (Opettaja 4)

”Aika paljon mä käytin facebookissa etäopiskelu-ryhmää tukena.” (Opettaja 3)

### **6.2.3 Etäisyys ajassa**

Etäopetuksessa on mahdollista hyödyntää samaan aikaan tapahtuvaa eli synkronista tai eri aikaan tapahtuvaa asynkronista työtapaa. (Rice, 2006, s. 426; Nummenmaa, 2012, s. 20). Haastattelemistani opettajista kukaan ei hyödyntänyt liikunnan etäopetuksessa synkronista työskentelyä tilanteissa, johon liittyi oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Opettaja 1 kertoi pitäneensä suunnistukseen liittyvän karttamerkkikokeen synkronisesti työskennellen, mutta siihen ei sisältynyt oppilaiden fyysisesti aktiivista ja liikunnallista tekemistä. Osa opettajista oli hyödyntänyt muissa aineissa synkronista opetuksen muotoa, esimerkiksi Zoomin tai Google classroomin kautta, mutta liikunnassa sitä ei hyödynnetty.

Halusinkin tarkentavaa tietoa siitä, miksi juuri liikunnassa opettajat kokivat asynkronisen työskentelyn sopivammaksi.

Suurin osa opettajista piti etäjakson liikunnat lähes kokonaan ulkona. Se oli yksi iso tekijä, miksi opettajat käyttivät asynkronista opetustapaa. Moni opettaja ilmaisi liikuntatuntien olleen sopivia siihen, että saadaan taukoa pois ruutujen ääreltä. Opettaja 5 kertoi asynkronisen työskentelyn vapauttaneen myös omaa aikaansa, kun ei pitänyt livetuntia.

”Ehkä mä ajattelin, että se on hankalampi järjestää ja meilläkin kun valikoitui siihen just se ulkoliikunta monestakin syystä. Se vapautti myös omaa aikaa sillä, että laittoj jonkun valmiin videon tai ohjeen sen sijaan, että olisi itse livenä opastanut.” (Opettaja 5)

”Mä aattelin niin, että se (liikunta) on tauko pois siitä ruudun ääreltä.” (Opettaja 4)

”Halusin priorisoida ja antaa mahdollisuuden ulkoliikuntaan, mikä ei ole mahdollista samaan aikaan olla liveyhteydessä etänä.” (Opettaja 6)

Asynkroniseen työskentelyyn ajoi myös teknologiset valinnat. Opettaja 3 esimerkiksi ilmaisi, että hän käytti ykkösluokkalaisten kanssa oppimisalustana etäjakson aikana hangoutsia, jossa ei ollut mahdollisuutta liveyhteyteen. Tämä oppimisalusta oli opettajan kokemuksen mukaan yksinkertaisin ja helppokäyttöisin näin pienillä oppilaille. Opettaja 6 kertoi laitteiden riittävyiden olleen kotona heikolla tasolla. Hän toteutti synkronista työskentelyä kokonaisuudessaankin etäjaksoilla tästä syystä melko vähän. Hän ei myöskään halunnut kuormittaa perheitä liikaa.

”Oltiin aika vähän liveyhteydellä, kun laitteita oli aika vähän kotona. Että meillä oli ehkä kerran viikossa sellainen, missä käytiin läpi vähän juttuja. Sitten kun tiesin, että osassa perheessä on vaikka yksi laite ja kolme lasta, niin en halunnut kuormittaa sillä ja kun laitteiden käyttöä oli paljon muutenkin.” (Opettaja 6)

#### **6.2.4 Liikuntahetken ajankohta**

Lähiopetuksessa koululiikunta tapahtuu luonnollisesti lukujärjestyksen mukaisella paikalla. Halusin kysyä, miten opettajat menettelivät etäopetuksessa. Opettaja 1 oli ainoa, joka oli kannustanut tekemään liikuntatehtävät juuri lukujärjestyksen mukaisella paikalla. Muilla opettajilla oli ohjeistus, että liikuntatehtävät tehtäisiin sen päivän aikana, jolloin liikuntaa oli lukujärjestyksessä. Vastuuta annettiin oppilaille ja perheille siinä, milloin liikuntatehtävät tehdään. Joustovaraa oli, jotta liikunta voitaisiin toteuttaa tukien oppilaan



muuta arkea kotona. Useampi opettaja ilmaisi kannustaneensa oppilaita liikkumaan keskellä päivää, jotta tulisi taukoa koneella istumiseen ja muuhun opiskeluun. Osassa perheistä tehtävät tehtiin aikuisen tuella iltapäivällä huoltajien töiden jälkeen.

”Käytännössä sai itse valita, milloin kävi tekemässä. Siitä syystä, että osalla vanhemmat oli aamupäivät töissä ja siellä tehtiin kaikki muutkin tehtävät iltapäivästä yhdessä, että siinä oli aikuinen apuna.” (Opettaja 6)

”Rohkaisin siihen, että tekisivät jossain vaiheessa päivää niin, että tekisi liikuntaa ja sitten jatkaisi kirjahommia. Ja välillä perjantain liikuntatunnit sai tehdä viikonloppuna perheen kanssa yhdessä. Esimerkiksi parkour oli sellainen aika mieleinen juttu, niin vanhemmat kun paremmin viikonloppuna pystyivät viemään puistoon.” (Opettaja 4)

”Vanhempien kanssa oltiin aika paljon yhteyksissä ja yritinkin antaa ohjeistusta rytmitykseen, että se liikunta olisi hyvä siellä välissä ihan ulkoilunkin varjolla, että pitää pienen tauon ja sitten voi jatkaa niitä kirjatehtäviä. Jollakin oppilaalla se liikunta oli varmasti aikaisemmin ja joku vanhempi taas halus, että se on vähän myöhemmin. Siinä oli semmoista liikkumavaraa.” (Opettaja 5)

## **6.2.5 Liikuntamuodot etänä**

Pyysin opettajia haastatteluissa kuvaamaan minkälaista liikuntaa etäjaksolla toteutettiin. Opettajat painottivat ulkoliikuntaa. Opettajat halusivat, että oppilaat lähtevät ulos pois tietokoneiden ääreltä, kun esimerkiksi pakollisia ulkovälitunteja ei etäopetuksessa ollut. He kannustivat oppilaita ulkoiluun päivän aikana edes sillä liikuntatunnilla, jolloin liikunta tukisi muutakin opiskelua. Ulkona tehtiin erilaista luontoliikuntaa, juoksua, kävelyä, hiihtoa, luistelua, suunnistusta, jalkapalloa, pyöräilyä, pulkkailua ja parkouria. Muita liikuntatehtäviä, joita saattoi tehdä ulkona tai sisällä olivat tanssi, lasten jooga, voimistelu, temppuratojen tekeminen, jumppa ja erilaiset taitotehtävät. Opettajat mainitsivat taitotehtävistä hyppynaruhyppelyt, jonglöörauksen ja vanteenpyörytyksen. Opettaja 4 kertoi myös hyödyntäneensä erilaisia netissä kiertäviä liikuntahaasteita, kuten vessapaperin pomputusta tai erilaisiin asentoihin pääsemistä. Opettajan 5 mielestä oli tärkeää, että liikuntatehtäviin oli oppilaiden sekä perheiden yhdessä helppo tarttua ja ulkona olisi konkreettista tekemistä.

Tehtäviä ja lajeja oli siis oppilaille tarjolla hyvinkin erilaisia ja monipuolisia. Useampi opettaja ilmaisi, että halusi tuoda liikunnan etäopetuksessa oppilaille paljon eri vaihtoehtoja, joista he voivat valita itseänsä eniten kiinnostavan tehtävän. Vaihtoehtoisuus oli opettajien kokemusten mukaan positiivinen puoli liikunnan

etäopetuksessa, sillä se toi oppilaille iloa, mielekkyyttä ja vaikutusvaltaa omaan tekemiseen.

”Liikuntatunti pääsääntöisesti ohjeistettu niin, että tee sitä tai tätä tai tuota” (Opettaja 6)

”Mäkin yritän liikunnan opetuksessa jokaiselle lapselle löytää jonkun jutun mistä ne tykkää ja siksi laitoinkin etäopetuksessa useampia vaihtoehtoja. Se, että kaikki löytäisi sen ilon siitä liikunnasta niin se on minusta tärkeintä.” (Opettaja 2)

## **6.2.6 Vuorovaikutus liikunnan etäopetuksessa**

Opettajat kertoivat antaneensa etäopetusjaksolla liikunnan osalta mahdollisuuden vuorovaikutukseen opettajan kanssa. Vuorovaikutuskanavina olivat useimmiten Whatsapp puhelut, ääniviestit, videot ja viestit. Monet toivat esiin, että hyvät vuorovaikutussuhteet perheiden kanssa vaikuttivat positiivisesti liikunnan opetuksen toteuttamiseen etänä.

”Tokihan voi senkin tehdä, että kävelee vaan siihen ladun reunaan ja ottaa kuvan, mutta sitten taas mä jo sen verran hyvin tunnen ne perheet, että he olisi varmasti mulle kertoneet, jos joku sieltä olisi jättänyt tekemättä. Etäpätkä oli siksikin helppo, että perheet oli tosi hyvin niin kun sillain, että mulla on hyvä suhde heihin, että ne kertoo, että joku ei vaikka pysy matkassa niin he kyllä sen kertoo.” (Opettaja 2)

Yleisempi mielipide haastatteluissa vuorovaikutuksen osalta oli kuitenkin sen puute ja siihen liittyvät haasteet. Livekontaktin puute asetti omat vaikeutensa liikunnan opetuksen järjestämiseen etänä, vaikka opettajat tekivät sen valinnan hyvistä ja perustelluista syistä.

”Liikunnan opetuksessa tietenkin se, että puuttuu se kontakti oppilaaseen, että kontaktin saa ruudun välityksellä tai laittamalla viestiä, mutta semmonen esimerkiksi kannustaminen, mikä on minun mielestä tosi tärkeää liikunnanopettajana niin mulle jäi semmonen olo, että en pystynyt välittämään sitä omaa kannustamista ja tsemppaamista sillä tavalla kuin olisin halunnut tai niin hyvin kuin olisin halunnut.” (Opettaja 1)

”--- sitten kun ei yhtään nää sitä, että miten joku oppilas suorittaa jonkun asian, että se olisi vaatinut sen kontaktin siinä tunnin aika, että voisi ohjata ja antaa palautetta. Se on varmasti se, minkä koin kaikkein vaikeimpana, kun ei ollut sitä puolta ollenkaan, vaikka itsehan mä sen valitsin.” (Opettaja 4)

Kaikilla opettajilla liikuntatehtävien dokumentointi ei ollut pakollista, joten vuorovaikutus jäi joidenkin oppilaiden osalta liikunnassa vähäiseksi ja oppilaiden välille syntyi suurehkoja eroja. Osa perheistä ja oppilaista oli aktiivisesti vuorovaikutuksessa

liikunnan osalta opettajan kanssa, mutta oli myös oppilaita ja perheitä, joiden kanssa vuorovaikutus oli todella vähäistä.

”Oli tosi paljon eroja, että kun ajattelee, että joku perhe lähettää mulle videoita ja osasta perheistä mä en oo ollenkaan varma tekikö ne niitä tehtäviä”. (Opettaja 3)

## **6.2.7 Liikunnan seuranta ja arviointi**

Opettajat käyttivät arvioinnin keinona liikuntatehtävien dokumentointia erilaisilla tavoilla. Opettajat 1 ja 4 pyysivät johdonmukaisesti dokumentointia liikuntatehtävistä. Opettajalla 3 ei ollut liikunnassa ollenkaan pakollista dokumentointia. Opettajat 2,5 ja 6 hyödynsivät dokumentointia tietyissä tehtävissä, mutta se ei aina ollut pakollista.

”Mä luotin siinä arviointiosassa aika paljon perheiden omaan haluun patistella niitä kolmosluokkalaisia sekä oppilaiden omaan haluun tehdä niitä liikuntatehtäviä, että en hirveesti lähtenyt käyttämään enkä pyytänyt välttämättä todistusaineistoa siitä, että tehtävät on tehty” (Opettaja 5)

”--- pitää jollain tavalla osoittaa minulle” (Opettaja 1)

Dokumentoinnin välineinä käytettiin useimmiten Whatsappin kautta lähetettyjä kuvia tai videoita. Osa hyödynsi sportstrackeria ja vastaavia ohjelmia sekä oppimisalustojen kommentointimahdollisuuksia. Myös osassa tehtävissä opettajat pyysivät vanhempien kuittausta. Dokumentoinnin välineeseen vaikuttivat oppilaiden ikä ja eri sovellusten käyttötaito. Opettajat myös kuvasivat, että he halusivat välttää perheiden kuormittamista erilaisilla laitteilla ja sovelluksilla. Kuudesluokkalaisten opettaja hyödynsi sportstrackeria, kun taas alkuopetusluokkien opettajat ilmaisivat sen käyttöönoton olevan turhan monimutkaista ja kuormittavaa niin pienille oppilaille. Myös neljäsluokan opettaja kertoi, että halusi välttää uusien sovellusten käyttöönottoa, kun niitä oli etäopetusjakson aikana perheille ja oppilaille jo tullut paljon.

”Se miten sitä arvioitiin, suoritettiin, kontrolloitiin ja valvottiin oli, että oppilaat asensivat omaan puhelimeensa tällaisen sportstracker- sovelluksen tai jonkun vastaavan ja kun he lähtivät esimerkiksi sille kävelyllä niin he panivat sen sovelluksen käyntiin ja tekivät lenkin. Kun tulivat takaisin, pysäyttivät sovelluksen ja lähettivät minulle kuvankaappauksen tai suoran linkin suoritukseen.” (Opettaja 1)

”Sportstrackeriä tai semmosta en käyttänyt hirveesti, koska se vaatii aina sen, että oppilaiden olis pitänyt itse ladata ja se on perheille haastavaa miettiä, että mitä kaikkea piti ladata yhtä etäopetusta varten.” (Opettaja 4)

Opettajat 2, 4, ja 6 pyysivät oppilailta dokumentointia liikkumisestaan sen vuoksi, että varmistetaan, että oppilaat liikkuvat etäjakson aikana kotona. Opettajien ajatus yleisesti kaikissa haastatteluissa oli, että liikunta on oppilaille tärkeää, jonka vuoksi he halusivat pakollisuudenkin varjolla patistaa liikkumaan. Opettaja 5 puolestaan ei halunnut pakollista dokumentointia sen vuoksi, että ei halunnut turhaan valvoa tehtävien suorittamista, vaan pikemminkin kannustamisen kautta sekä liikunnan merkityksen painottamisella herätettäisiin oppilaiden omaa halua tehtävien tekemiseen.

”Se on niinkun jännä, että vaikka ne tykkää siitä liikunnasta ja niiku koulussakin, että se on tosi monen lemppari niin silti sitten taas jos sitä pitäis itse lähteä tekemään niin useampi valitsee sen, että pelaa sillä tietokoneella. Siihen nähden osalle oli hyvä, että tuli sitä, että pitää käydä. Siksi mä otinkin siinä yhdessä vaiheessa sen, että pitää ottaa kuva, vaikka lähtökohtaisesti luotin, että ne tekee, mutta sitten jotenkin, että oppilaille tulee itsellekin sellainen olo, että heitä kontrolloidaan, että ei voi vaan sanoa, että joo kävin hiihtämässä.” (Opettaja 2)

”Kyllä mulla oli epäilyt tiettyjen oppilaiden kohdalla, että näinköhän on edes käyty tekemässä, mutta siinä vaiheessa tein sen tietoisin ratkaisun, että en lähtenyt siitä hirveesti kuumottelemaan, yritin vaan kannustamalla ehkä ennemminkin, että kuinks tärkeä se on sen päivärhythityksen ja jaksamisen ja kaiken muun arjen keskellä.” (Opettaja 5)

”--- mä kuitenkin halusin väliillä seurata sitä, että siellä jotakin tehtiin, koska mä näin liikunnan siinä mielessä merkitykselliseksi.” (Opettaja 6)

Liikunnan arvioinnin osalta etäopetusjakson aikana opettajat olivat aika rauhallisin mielin. Koska etäopetusjakso oli sen verran lyhyt, opettajilla oli jo paljon näyttöä oppilaiden osaamisesta eri liikuntaan liittyvillä osa-alueilla. Moni opettajista näki niin, että liikuntatehtävien tekeminen on liikunnan lukuvuoden arvioinnin kannalta vain plussaa. Useampi opettaja kertoi, että arviointiin vaikutti hyvin vähän etäopetusjaksolla tapahtuneet asiat. Kyseisen lukuvuoden arviointi perustui siihen, mitä oltiin tehty ennen etäopetusjaksoa.

”Arviointi täytyy sanoa, että liikunnassa mä kevään arvioinnissa ajattelin, että se liikunta oli plussana, että mä kuitenkin näin ketkä yritti tosissaan ja tekivät. Niin jos mulla oli arvioinnissa kiikun kaakun joku niin vaikutti pelkästään positiivisesti. Että saattoi nostaa arvosanaa ylöspäin. Se oli kuitenkin niin lyhyt aika koko lukuvuodesta ja meillä annetaan vain yksi lukuvuosidistus silloin keväällä, niin se 10 viikkoa on kuitenkin aika lyhyt aika siinä koko lukuvuoden arvioinnissa.” (Opettaja 4)

”Toki siinä oli aika pitkällä kouluvuosi, että sen arvioinnin näkökulmasta niin mä en ollut kauheen huolissaan sen liikunnan arvioinnista, että mulla oli kuitenkin jo dataa siitä oppilaiden osaamisesta ja osallistumisesta.” (Opettaja 5)

Vaikka koko lukuvuoden arvioinnin kannalta opettajat eivät olleet huolissaan liikunnan arvioinnista, pohtivat he kuitenkin liikunnan arvioinnin olleen etänä haastavaa, etenkin jos oltaisiin etäopetuksessa pidemmän aikaa. Liikunnan osalta lähes kaikki opettajat ilmaisivat, että ei ollut varmuutta siitä, millä tavalla oppilaat työskentelevät liikuntatehtävien parissa, sillä työskentely oli itsenäistä.

”No ehkä just se, että jos olis ollu pidempään. Että jos vaikka arviointia pitäisi tehdä kokonaan etäjakson kautta niin se olis haastavaa” (Opettaja 2)

”Enhän mä ollenkaan niin hyvin tiennyt, että mitä he oikeasti teki, kun sellaisilla tunneilla (muissa aineissa) missä me oltiin yhdessä.” (Opettaja 4)

## **6.3 Opetussuunnitelman toteutuminen**

### **6.3.1 Fyysinen toimintakyky**

Opetussuunnitelmassa koululiikuntaan liittyy fyysisen toimintakyvyn kannalta reilusti fyysistä aktiivisuutta ja monipuolista liikuntaa erilaisissa ympäristöissä. Liikunnallisia taitoja, kuten havaintomotorisia taitoja, tasapaino- ja liikkumistaitoja sekä välineenkäsittelytaitoja harjoitetaan erilaisilla liikuntalajeilla ja tehtävillä. Koululiikunnan tehtävänä on myös harjoittaa lasten ja nuorten fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta ja kestävyyttä. Ainoana yksittäisenä lajina opetussuunnitelmassa mainitaan uinti ja uimataidon opettaminen. (Opetushallitus, 2014, s. 148-149, s. 274.)

Opettajat 1 ja 2 uskoivat, että fyysinen aktiivisuus toteutui etäopetuksessa niin kuin lähiopetuksessakin. Opettajat 3, 4, 5 ja 6 puolestaan ilmaisivat, että liikunta etänä ei ollut yhtä tehokasta ja sykettä nostattavaa kuin lähiopetuksessa. Opettajat 4 ja 5 kertoivat, että oli vaikeaa saada oppilaita liikkumaan tehokkaasti tarpeeksi pitkän aikaa, jotta riittävä fyysinen aktiivisuus toteutuisi.

”Suurin haaste on se, että koululiikunta saattaa olla osalle lapsista se ainoa liikuntasuoritus sen viikon aikana niin kyllähän sen pysty siinä etäopetusjakson aikana tehdä tosi nopeastikin halutessaan, että siinä kyllä pystyi huijaamaan, jos ei halunnut tehdä niitä juttuja. Siinä on vaikea saada etänä hikeä pintaan edes 90min viikossa.” (Opettaja 4)

”Varsinkin pienille oppilaille on aika hankala keksiä sen tyyppisiä tehtäviä, että saisi ne hirveesti hengästymään tai että se olisi pitkäkestoisempaa, että se oikeesti vaikuttaisi fyysiseen kuntoon taikka taitoihin, että haastavaa pitää yllä niin pitkään sitä liikkumista niin siihen tarvii sitä ryhmän ja aikuisen tukea.” (Opettaja 5)

Suurin osa opettajista kertoi oppilaiden välillä olleen suuriakin eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Niillä oppilailla fyysinen aktiivisuus toteutui, jotka tekivät liikuntaan liittyvät tehtävät kunnolla, mutta näin ei kaikkien oppilaiden kohdalla ollut.

”Osasta huomasin, että ei oltu liikuttu tai urheiltu, että ekoille liikkatunneille kun kouluun tultiin niin ei jaksaneet tehdä yhtään mitään. Käytiin jossain kevätretkellä ja käveltiin vähän pidempään niin kuulemma lapsi oli niin kipeä ettei kahteen päivään pystynyt kävelemään portaita kotona. 10 viikon jakson jälkeen se on aika hälyttävää”. (Opettaja 4)

”Ja sen näki kun tultiin takaisin kouluun, että välitunneilla fyysinen liike oli huomattavasti hitaampaa kuin mitä se oli ollut aiemmin koulussa ja oppilaat hengästyivät paljon helpommin. Se on ehkä sitä, että sait tehdä itse, sait tehdä mitä halusit, sait tehdä sillä sykealueella mikä hyvältä tuntuu niin silloinhan ei mennä siihen, että oikeasti hengästyy. Suurin osa meni sitä kävelyvauhtia tai että hiihdettiin puoli tuntia mutta aikaan nähden matka oli hyvin lyhyt mitä päästiin. Että sen kyllä huomasin, ei ehkä vielä siinä etäopetuksen aikana mutta sitten kun palattiin kouluun niin huomasin ihan selkeästi.” (Opettaja 6)

Liikuntataitojen kehittymistä oli opettajien mielestä hyvin vaikea arvioida, koska edistyksen näkeminen ja palautteen antaminen oli vaikeaa. Esimerkiksi opettajat 2 ja 4 ilmaisivat, että taitojen kehittämisessä olisi oleellista antaa oppilaalle ohjausta ja palautetta, mitä oli etänä vaikeaa järjestää. Opettajat 3 ja 5 kertoivat kuitenkin huomanneensa pientä kehitystä erityisesti liikkumistaidoissa sekä välineenkäsittelytaidoissa, mutta opettajien yleinen mielipide oli, että etänä liikuntataidot eivät kehittyneet niin paljon kuin ne olisivat voineet kehittyä lähiopetuksessa.

”Kyllä mä tässä huomasin, kun etäopetuksen jälkeen oli liikuntatunti, jossa oli eri toimintapisteitä niin 99% lapsista osasi tehdä kuperkeikan” (Opettaja 3)

” No esimerkiksi se, jonglööraustehtävä oli hauska seurata, että siellä tapahtui semmosilla jotka jaksoi sinnikkäästi harjoitella, että varmasti osa käytti enemmänkin aikaa ja osa teki tasan just sen, että sai videon kuvattua, niin kyllä jotkut taisi oppiakin jonglööraamaan ja kehitystä tapahtui. (Opettaja 5)

”--- hiihto on hyvä esimerkki siitä, että silloin ku ollaan ykkösluokalla aiemmin tehty hiihtojakso 4-5 viikkoa niin mä näin suoraan siinä siitä ensimmäisestä viikosta sinne viimeeseen, että miten ne taidot kehittyi. Mutta nythän mä en sitä nää ensinnäkään ja toisaalta mä en myöskään usko, että sitten ne toki liikunnallisesti lahjakkaat hiihtää ja kehittyi vaan kun ne tekee, mutta sitten tavallaan se perusmassa, joka tarttis sen kädestä pitäen neuvomisen ja opastuksen niin ei heillä ne taidot oo varmasti kehittynyt yhtä paljon kuin ne olisi lähiopetuksessa.” (Opettaja 2)

Kaikilta osin siis liikunnan opetussuunnitelmaan kirjatut tavoitteet ja sisällöt eivät opettajien mielestä toteutuneet fyysisen toimintakyvyn osalta, ainakaan kaikilla oppilailla. Koronatilanne vaikutti myös yhdeltä osalta radikaalisti siihen, että fyysiseen

toimintakykyyn kirjatut tavoitteet ja sisällöt eivät toteutuneet. Kaksi opettajaa kertoi, että heillä jäivät uinnit väliin, sillä uimahallit olivat virustilanteen vuoksi kiinni. Tällöin ainoaa opetussuunnitelmaan kirjattua yksittäistä lajia ei voitu toteuttaa. Virustilanteen vuoksi koululiikunnassa paljon esillä olevat pallopelit jäivät hyvin erilaiseksi verrattuna lähiopetukseen, kun ei ollut ryhmää ympärillä.

”Jos ajattelee kokonaisuutena, mulla onneksi kävi niin, että keväältä jäi vaan se palloilupätkä, minkä olisin ottanut. Vähän joutuu karsimaan sitä mitä voi tehdä verrattuna normaaliin. Palloilu on mielestäni sellainen isoin, mikä olisi hankalin toteuttaa etänä.” (Opettaja 2)

”Toi kevät olikin semmosta ulkoliikunnan aikaa, että sinänsä se meni siihen. Tietysti jotkut esim. palloilut ja sellaiset ulkona liikkumiset jäi.” (Opettaja 5)

### **6.3.2 Sosiaalinen toimintakyky**

Opetussuunnitelmassa (2014, s. 148-149, s. 274-275) koululiikunnan yhtenä ulottuvuutena on sosiaalinen toimintakyky. Tavoitteissa ja sisällöissä sosiaalisen toimintakyvyn osalta korostuu toisten kanssa toimiminen, tunteiden ilmaisu ja säätely niin, että otetaan toiset huomioon sekä vastuu niin omasta kuin yhteisestäkin toiminnasta ja asioista.

Haastatteluissa opettajien yleinen mielipide oli, että liikunnan sosiaalinen puoli ei toteutunut vallinneiden olosuhteiden vuoksi etäopetuksessa lähes ollenkaan.

”Sosiaalinen puoli valitettavasti etäopetuksessa jäi.” (Opettaja 4)

”Sosiaalinen puolihan putosi jo heti siinä kohtaa pois, kun jokainen teki omassa kodissaan omalla ajallaan, joku äidin kanssa ja joku yksin.” (Opettaja 3)

Perheillä oli vaikutusta siihen, millaiseksi sosiaalinen puoli liikunnan osalta muodostui. Suurin osa opettajista ilmaisi kannustaneensa vanhempia ja sisaruksia tekemään yhdessä ja osallistumaan liikuntatehtäviin, jolloin sosiaalista ulottuvuutta tulisi edes hieman. Pienemmät oppilaat myös tarvitsivat aikuista enemmän tueksi. Oppilaiden välillä oli kuitenkin huomattavia eroja siinä, kuinka paljon perheellä oli mahdollisuuksia tukea ja tehdä liikuntatehtäviä lapsen kanssa. Opettajat yleisesti halusivat olla joustavia sen suhteen, että perheillä olisi mahdollisuuksia tehdä yhdessä.

”Rohkaisin, että vanhemmat tai isommat sisarukset lähtisivät mukaan, ettei tarvitsi olla yksin” (Opettaja 4)

”Ne keillä oli sisaruksia niin aika monesta perheestä tuli, että ne on olleet yhdessä tekemässä, mutta ne ketkä oli ainoita lapsia niin varmaan aika yksinäistä oli liikunnan osalta” (Opettaja 5)

”Semmoinen lapsi, joka on perheessä ainoa ja vanhemmat tekee etätöitä ja hän tekee yksin ne kouluhommat niin sillähän on aika iso kontrasti siihen lähiopetukseen jos vertaa” (Opettaja 2)

Lähes jokainen opettaja kertoi oppilailla olleen myös mahdollisuus tehdä liikunnan tehtäviä luokkakaverin kanssa tai pienessä porukassa, ja osa oppilaista niin tekikin. Opettajat kannustivat liikkumaan kaverin kanssa, jotta liikunta olisi mielekkäämpää ja liikunnan sosiaalisuus tulisi huomioiduksi edes vähäisessä määrin. Tärkeää oli kuitenkin huomioida koronatilanne ja ohjeistukset pienistä ryhmistä ja ulkoliikunnasta. Tältäkin osin oppilaiden välillä oli suuria eroja. Osa liikkui yhden kaverin kanssa tai pienissä porukoissa, mutta osassa perheistä oli tiukka linjaus siitä, että ketään ei tavata. Opettaja 1 toi esille, että myös oppilaan oma halu ja luonne vaikutti siihen, liikkuiko oppilas toisten kanssa vai yksin.

”Ne, jotka ovat sosiaalisia ja porukassa toimivia tyyppisiä niin he liikkuvat kavereiden kanssa ja ne ketkä ovat hiljaisempia eivätkä niin ryhmäorientoituneita niin he käytännössä liikkuvat yksin.” (Opettaja 1)

”No sosiaalinen puolihan jäi osalla täysin. Osa asui niin kaukana ja osassa perheissä myös tehti linjaus, että ei minkäänlaisia kyläilyjä kenenkään luona, niin sitä sosiaalista ulottuvuutta ei tullut osalle ollenkaan” (Opettaja 6)

Kokonaisuudessaan sosiaalinen puoli jäi liikunnan etäopetuksessa opettajien kokemuksen mukaan vajavaiseksi. Jollain tavalla osalle oppilaista tuli sosiaalista ulottuvuutta perheiden osallistumisen tai kavereiden kanssa yhdessä tekemisen myötä. Oppilaiden välillä oli suuriakin eroja johtuen esimerkiksi perheiden erilaisista mahdollisuuksista tukea ja tehdä yhdessä, jolloin osalle oppilaista sosiaalisuutta liikunnassa ei tullut lainkaan. Opettajien yhteinen mielipide oli, että liikunnan opetuksen sosiaalinen puoli etätoteutuksessa jäi todella kauas siitä sosiaalisuudesta mitä opetussuunnitelmassa tavoitellaan.

”Mutta kyllähän se, jos sä normaaliin koulussa tapahtuvaan liikunnan opetukseen vertaat, niin onhan se ihan eri, kun siellä olis kaikkia joukkuepelejä, niin semmoset jäi kaikki pois.” (Opettaja 2)



### 6.3.3 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakyvyn osalta koululiikunnan tehtävänä on synnyttää liikunnan iloa, virkistystä, myönteisiä kokemuksia sekä pätevyyden tunnetta itsestä liikkujana. Liikunnassa myös harjoitellaan itsenäistä työskentelyä sekä vastuun ottamista omasta toiminnasta. (Opetushallitus, 2014, s. 149, s. 274-275.)

Monet opettajista mainitsivat, että he keskittyivät liikunnan etäopetuksessa nimenomaan psyykkiseen ulottuvuuteen. Tehtävistä haluttiin tehdä innostavia ja kivoja ja niin, että liikunta toisi taukoa ruudun äärellä opiskeluun. Liikunnan iloa ja myönteisiä kokemuksia tavoiteltiin. Lähes kaikki opettajat arvioivat, että koululiikunta etänä toi oppilaille iloa ja onnistumisten kokemuksia.

”No sen mä niinku aatteliin niin, että mä otin sen etäopetuspätkän juuri tuolta kantilta (että löytyisi liikunnan ilo). Mä halusin, että ne olis just semmosia kivoja.” (Opettaja 2)

”Kyllä moni koki onnistumisia ja iloa.” (Opettaja 4)

Iloa liikuntaan etänä tuli opettajien kokemusten mukaan moninaisista asioista. Opettaja 4 mainitsi, että oppilailla oli mahdollisuus etäliikunnassa näyttää tai tehdä jotakin lajia, mikä koululiikunnassa tavallisesti jäisi vähemmälle huomiolle. Se toi iloa etäliikuntaan. Suurin osa opettajista kertoi, että mielekkyyttä ja iloa liikuntaan lisäsi se, että oli paljon vaihtoehtoja ja joustavuutta. Moni opettaja myös kertoi, että sosiaalisuus perheiden tai luokkakavereiden kanssa liikuntatehtävien parissa toi sitä iloa liikuntaan.

”--- uskon, että kun sai valita ne parhaat palat niin varmaan tulee sitä liikunnan iloa. Eli kun saat valita sen mikä on vähiten vastenmielinen laji tai voit ottaa sieltä sen mistä oikeasti tykkää” (Opettaja 6)

”Halusin, että ne olis kivoja ja annoinkin useamman vaihtoehdon, jotta löytyisi itselle se mieluinen liikuntamuoto” (Opettaja 2)

”--- siinä kanssa perheillä oli iso rooli, että ne ketkä jaksoi tukea ja kävivät vaikka yhdessä pyörilemässä tai leikkivät pihalla niin selkeästi sellaisista perheistä tuli palautetta että oli kivaa” (Opettaja 5)

Itsenäinen työskentely korostui etäjakson aikana luonnollisesti valtavasti ja vastuu liikuntatehtävien tekemisestä siirtyi suurimmalta osalta oppilaille ja perheille. Perheissä,

joissa lapsi ei saanut aikuisilta paljonkaan tukea, joutui ottamaan vastuun itse. Opettaja 1, joka opetti kuudetta luokkaa, koki vastuunottamisen harjoittelun positiivisena asiana liikunnan etäopetuksessa. Hänen mielestään oppilaidensa itsenäinen työskentely kehittyi koko etäjakson aikana, mutta myös liikunnan osalta. Puolestaan alempien luokkien opettajat kokivat lisääntyneen itsenäisen työskentelyn olleen liikunnan kannalta haitallista. Ensimmäisen luokan opettaja koki, että ykkösluokkalaiset olivat liian pieniä etäopiskeluun ja itsenäinen työskentely sujui liikunnankin osalta heillä heikosti. Muut opettajat ilmaisivat, että oli oppilaskohtaista, miten itsenäinen työskentely liikunnan osalta sujui. Osalla sujui hyvin ja osa olisi tarvinnut tukea liikkumiseen.

”--- oppilaat varmasti sen etäopetusjakson aikana otti enemmän vastuuta omasta tekemisestään ja osaavat toimia paremmin itsenäisesti tällaisen etäopetusjakson jälkeen” (Opettaja 1)

”Aika heikosti sujuu täysin itsenäisesti, että kyllä he paljon tarvitsisivat aikuista kaveriksi” (Opettaja 3)

## **6.4 Liikunnan etäopetus luokanopettajien silmin**

### **6.4.1 Kokemus liikunnan etäopetuksesta**

Suurimmalle osalle opettajista jäi liikunnan etäopetuksesta lopulta positiivinen kokemus. Moni kertoi havahtuneensa siihen, että liikunnan opettaminen etänä alakoulussa pienillekin oppilaille oli ylipäättään mahdollista. Moni kuvasi liikunnan etäopetuksen tuoneen uusia tapoja opettaa liikuntaa ja sitä kautta avanneen silmiä liikunnan opetukseen.

”Ihan sinänsä hyvä kokemus, että just ehkä se jos olis ollu pidempi jakso tai vaikka koko vuosi, niin tulee kyllä arvioinnin näkökulmasta lisähaasteita ja muutenkin olis joutunut tekemään ehkä vähän eri tavalla. Kun tiesi, että se on suhteellisen lyhyt aika kuitenkin ja tosta loppukeväästä niin ei ollut niin suurta huolta liikunnan osalta. Kokonaisuudessaan meni yllättävän hyvin.” (Opettaja 5)

”Vaikka ollut paljon huonoa, niin monella tapaa avannut myös silmiä. Ennen ehkä ajateltu, että ei niin voi tehdä ja on monimutkaista, niin ajattelussa muuttunut se tapa, että ei niin voisi tehdä. Ajattelu muuttunut kohti enemmänkin sitä, miten sen voisi tehdä”. (Opettaja 2)

Vaikkakin monelle jäi lopulta liikunnan opetuksesta positiivinen kokemus, niin opettajat olivat sitä mieltä, että koululiikunta on tarkoituksenmukaisempaa toteuttaa alakoulussa lähiopetuksena.

”Liikunta ei ole ihan mun lempilaji opettaa, mutta kyllä mä tykkään tavallisesta lähiopetuksesta. Kyllä mä koen, että se sosiaalinen puoli ja semmonen palaute mitä näkee oppilaalta siinä lähiopetuksessa” (Opettaja 4)

”Lähtökohtasesti musta liikunnan opetus lähiopetuksen on niin kun best, mutta kyllä ne silmät vaan niin kuin aukes ja keksi uusia keinoja, miten sitä voisi toteuttaa jotenkin muuten.” (Opettaja 2)

Osalle opettajista ei kuitenkaan jäänyt liikunnan etäopetuksesta positiivista kokemusta. Liikunnan etäopetus oli kahden opettajan mielestä työlästä ja niin sanotusti selviytymistä, niin kuin etäopetus kokonaisuudessaankin. Opettaja 3 arvioi, että liikunta etäopetusjaksolla jäi puutteelliseksi. Mielenkiintoista oli, että osa opettajista koki liikunnan etäopetuksen koko ajan helpottuvan ajan myötä, kun toiset kokivat sen tulevan työläämmäksi.

”Aluksi olin ihan ihmeissäni, että mitä tässä voi edes tehdä. Liikunta helpottui koko ajan ja alkoi uusia juttuja löytymään” (Opettaja 2)

”Kyllä se aika työlästä oli. Varsinkin kun viikot kului ja tuntui, että kaikki ideat on käytetty. (Opettaja 4)

”Kyllähän se liikunta jäi aika lapsipuolen asemaan.” (Opettaja 3)

#### **6.4.2 Liikunnan etäopetus suhteessa muihin oppiaineisiin**

Olin haastatteluissa kiinnostunut siitä, miten opettajat kokivat liikunnan etäopetuksen suhteessa muihin oppiaineisiin. Nummenmaa (2012, s. 30) on tutkimuksessaan todennut, että etenkin taito- ja taideaineita on pidetty haasteellisempana opettaa etänä kuin esimerkiksi kieliä ja reaaliaineita. Haastattelemieni opettajien mielipiteet erosivat toisistaan hyvinkin paljon. Opettaja 2 mukailee Nummenmaan (2012) saamia tutkimustuloksia siinä, että hän ilmaisi taito- ja taideaineiden olleen huomattavasti vaikeampia opettaa etänä kuin lukuaineita. Hänen mielestään kuitenkin liikunta oli taitoaineista helpoin opettaa etänä. Myös opettaja 6 koki liikunnan etäopetuksen olleen yksi positiivisimmasta aineista opettaa etänä. Opettaja 3 ilmaisi kaikkien aineiden olleen yhtä hankalia ykkösluokkalaisten kanssa. Opettaja 5 koki liikunnan etäopetuksen oppimisen seurannan ja arvioinnin kannalta hankalammaksi kuin muissa oppiaineissa, sillä liikunnassa tekemistä oli vaikeampi todentaa. Opettaja 4 koki, että liikunnan oppiaine oli luonteeltaan sellainen, että ei tarvinnut olla koko ajan yhteydessä ja oppilaat pystyivät toimimaan itsenäisemmin kuin muissa aineissa. Kääntöpuolena kuitenkin oli

se, että ei ole tarkkaa varmuutta siitä, että mitä siellä kotona liikunnan osalta tapahtuu. Opettajan 1 mielestä liikunnan etäopetus suhteessa muihin aineisiin riippui siitä, millä tavalla opetusta halusi järjestää.

”No se riippui siitä miten sen itse halusi tehdä. Se ei olisi ollut vaikeaa jos olisi vain sanonut, että käy lenkillä tai tee lihaskuntoa, silloin se ei olisi ollut vaikeaa.” (Opettaja 1)

”Koska se oli niin vapaata (liikunta etänä) niin koin, että se oli helpompaa” (Opettaja 6)

### **6.4.3 Liikunnan etäopetuksen hyvät puolet**

Opettajien haastatteluissa esiintyi myös pohdintoja liikunnan etäopetuksen positiivisista puolista ja mitä hyvää sillä oli tarjota liikunnan opetukseen. Opettajat pohtivat oppilaiden näkökulmasta liikunnan etäopetusta ja mikä teki siitä heille toimivaa. Opettajat 2 ja 4 toivat esiin sen, että etäopetus antoi enemmän tilaa lähiopetuksessa vetäytyville oppilaille näyttää omaa liikunnallisuuttaan.

”Varovaisemmat ja ujommat oppilaat nauttivat siitä, että pääsi ilman yleisöä ja muuta ryhmää näyttämään opettajalle niitä taitoja, mitä ei välttämättä isossa ryhmässä uskalla.” (Opettaja 4)

”--- sieltähän tuli ihan sellaisia helmiä, keiltä samaa ei olisi nähnyt lähiopetuksessa. Olisivat lähiopetuksessa ehkä enempi vetäytyneet sivuun semmoset aremmat ja ujommat, mutta kun saivat tehdä rauhassa niin aivan kunnon meininkiä.” (Opettaja 2)

Vaihtoehtoisuus, valinnan vapaus ja joustavuus liikunnan etäopetuksessa nähtiin opettajien keskuudessa hyvänä puolena. Oppilailla oli mahdollisuus tehdä niitä liikuntatehtäviä, joista oli eniten kiinnostunut. Puolet opettajista koki sen hyväksi keinoksi herättää oppilaissa liikuntamyönteisyyttä. Joustavuus myös siinä, milloin liikutaan, oli useamman opettajan mielestä hyvä puoli, sillä jokainen oppilas sai sovittaa sen omaan arkeen sopivaksi ja ottaa vastuuta omasta tekemisestä.

”Se oli hyvää, että sai ite rytmittää ja sai mennä liikkumaan, kun se tuntui itselle luontevimmalta.” (Opettaja 5)

”Positiivisena juttuna se, että saat tehdä niitä juttuja mitkä eniten kiinnostaa.” (Opettaja 6)

Opettaja 1 toi muita vahvemmin esiin sen, että kuinka liikunnan etäopetus vahvisti oppilaiden omaa vastuunkantoa omasta tekemisestään ja liikkumisestaan. Hän koki, että oppilaiden itsenäinen työskentely otti edistysaskeleita etäopetusjakson aikana eikä

kokenut itsenäistä työskentelyä kovinkaan suurena haasteena. Tähän vaikutti myös opettajan 1 mielestä se, että oppilaat olivat kuudesluokkaisia. Kuudesluokkalaisilla on huomattavasti paremmat valmiudet itsenäiseen tekemiseen ja vastuun kantamiseen kuin alkuopetuksen oppilailla.

”Toimi se, että oppilas on, vaatii tietysti tietyn ikätason oppilasta, että sille voidaan antaa sellaisia itsenäisiä tehtäviä, mutta se toimi, että oppilaat varmasti sen etäopetusjakson aikana otti enemmän vastuuta omasta tekemisestään ja osaavat toimia paremmin itsenäisesti liikunnassa tällaisen etäopetusjakson jälkeen.” (Opettaja 1)

Haastatteluissa nousi positiivisessa valossa esiin uusien opetustapojen kokeileminen liikunnassa, mikä oli olosuhteiden puitteissa välttämätöntä. Monille avartui uusia puolia liikunnan opetukseen ja millä tavalla sitä voidaan toteuttaa. Etäopetuksella oli mahdollisuus tuoda aivan uusia kokemuksia liikuntaan, sillä liikuntaa ei voitu toteuttaa etänä samalla tavalla kuin ennen. Esimerkiksi opettaja 3 koki merkitykselliseksi, että oppilailla oli etäjakson aikana mahdollisuus hyödyntää ja harjoittaa liikunnallista luovuuttaan. Haastatteluissa osan opettajien kanssa keskusteltiin myös siitä, miten teknologisiakin laitteita on olemassa paljon mitä liikunnan opetuksessa voisi hyödyntää.

”No tää ainakin opetti sen, että on paljon näitä teknologisia laitteita mitä voidaan hyödyntää. Jos ei meillä olisi ollut näitä älypuhelimia ja älykelloja niin olis ollu esimerkiksi aika hankala saada oppilaalta luotettavaa raporttia, että se on oikeesti käynyt liikkumassa.” (Opettaja 1)

”--- kyllä ne silmät vaan niin kuin aukes ja keksi uusia keinoja, miten sitä voisi toteuttaa jotenkin muuten.” (Opettaja 2)

”No sanotaan, että ei meillä normisti koulussa lapset tee mitään omia temppuratoja, että kyllähän ne pääs joissain tehtävissä hyödyntämään sitä omaa luovuuttaan. Että emmä voi koulussa sanoa 20 oppilaalle, että tehkää jokainen oma temppurata.” (Opettaja 3)

Se, että uusia tapoja liikunnan opetuksen järjestämiseen opittiin, mahdollistaa niiden hyödyntämisen myös jatkossa osana lähiopetusta.

”Minusta tuo oli tosi tärkeä huomio, että nyt kun huomattiin ja opittiin tälleen pakon sanelemana erilaisia tapoja liikkua ja tällösiä niin suosittelisin, että jos oppilas ja oppilasryhmä on sellanen, että niille voi antaa vastuuta esim. joku valinnaisen liikunnan kurssi niin antais oppilaille mahdollisuuden myös sitten itsenäiseen liikuntaan, kunhan siihen sopii vaan ne, että miten oppilas, että oppilas ilmottaa etukäteen mitä hän tekee, milloin hän ja tekee ja hän pystyy sen vielä näyttämään, että hän on tehnyt tätä. Niin kannustaa oppilasta tällöseen omatoimiseen tekemiseen ja toiminnan ohjaamiseen. Ettei kaikki olisi aina niin opettajajohtoista.” (Opettaja 1)

#### **6.4.4 Etäopetuksen hyödyntäminen jatkossa liikunnan opetuksessa**

Minua kiinnosti tietää, mitä opettajat ajattelevat siitä, että voisiko etäopetusta jollain tavalla hyödyntää osana liikunnan opetusta myös normaalissa lähiopetuksessa. Opettajat 3 ja 6 olivat kriittisiä etäopetuksen hyödyntämisestä, eivätkä löytäneet tilanteita, joissa sitä voisi hyödyntää, ainakaan alakoulun kontekstissa. Opettajat 3 ja 5 sanoivat, että etäopetuksen hyödyntäminen isommilla oppilailla olisi helpompaa ja tarkoituksenmukaisempaa, kun heillä on paremmat valmiudet erilaisten laitteiden ja ohjelmien käyttöön.

”No mä sanoisin sen verran, että jos olisi vähän isompia oppilaita, jotka olisivat itsenäisempiä ja osaisivat käyttää laitteitakin itsenäisesti niin kyllä mä uskon, että liikuntaa pystyisi kohtuullisen monipuolisesti opettamaan myös etänä” (Opettaja 3)

Muilta opettajilta tuli luovia ideoita etäopetuksen hyödyntämiseen jatkossa koululiikunnassa. Etäopetuksella voitaisiin esimerkiksi korvata liikuntatuntien poissaoloja. Yksi opettaja myös ajatteli, että etätoteutuksella voitaisiin korvata osaa lähiopetuksessa tapahtuvista liikuntatunneista, jos ryhmässä liikkuminen on oppilaalle todella inhottavaa ja taustalla olisi esimerkiksi koulukiusaamista. Etäopetuksella olisi siten mahdollista näyttää osaamistaan opettajalle ilman suuren ryhmän painetta. Samainen opettaja otti huomioon oppilaat, joiden tulee käyttää huivia ollessaan koulussa. Etäopetuksella voitaisiin korvata liikuntatunteja, jos on lajeja, joissa huivi on erityisen pahasti tiellä eikä oppilas halua tulla nähdyksi ilman huiviaan. Opettaja 2 pohti, että etäopetuksella olisi mahdollista tuoda liikunnan opetukseen jonkun lajin esittelytunti asiantuntijan vetämänä. Etäopetuksen kautta olisi mahdollista tavoittaa ja toteuttaa oppilaita pitkienkin etäisyyksien päästä.

”Se vois olla tulevaisuuden etäliikunnanopetuksen semmonen hyvä puoli, että olisi mahdollisuus ottaa uusia juttuja ja tuulia muualta ilman, että olisi pakko tänne pohjoiseen (paikkakunta poistettu, ettei opettajaa voida tunnistaa) asti tulla kertomaan.” (Opettaja 2)

## 7 Luotettavuus

Luotettavuuden pohdinta ja arviointi ovat tutkimuksen teossa olennaisia osia, mitä tulisi tehdä pitkin tutkimusta sen eri vaiheissa. Kun puhutaan tutkimuksen luotettavuudesta, usein esiintyvät käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli kykyä tuottaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Validiteetilla arvioidaan, että tutkimuksessa on mitattu sen tarkoituksena ollutta asiaa. Nämä luotettavuuden arvioinnin käsitteet ovat kuitenkin yleisempiä määrällisen tutkimuksen puolella, eivätkä samalla tavalla sovellu laadulliseen tutkimukseen. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 231; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde ja tutkija itse ovat vuorovaikutuksessa ja rakentavat yhdessä tutkimusaineistoa (Hirsjärvi & Hurme. 2008, 23). Laadullinen tutkimus sisältää paljon tutkijan omaa tulkintaa ja joku toinen voisi tarkastella aineistoa toisin ja sitä kautta päätyä erilaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin samastakin aineistosta. Myös itse tutkimusraportti on kyseisen tutkijan henkilökohtainen tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Hän tekee valinnat tutkimuksen eri vaiheissa ja ratkaisee mitä raporttiin sisällytetään, mikä tekee laadullisesta tutkimuksesta tulkinnallista. (Kiviniemi, 2018, s. 83.) Laadullisessa tutkimuksessa onkin syytä luotettavuuden arvioinnissa keskittyä tarkastelemaan tutkimuksen toteutusta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 109.)

Tutkija voi laadullisessa tutkimuksessa parantaa tutkimuksensa luotettavuutta tarkalla, yksityiskohtaisella ja läpinäkyvällä raportoinnilla tutkimuksen toteutuksesta sen kaikissa eri vaiheissa (Hirsjärvi ym., 2018, s. 232). Tähän olenkin panostanut omassa tutkimuksessani ja olen pitkin tutkimusta pyrkinyt perustelemaan tekemiäni valintoja. Olen pyrkinyt tutkimuksessani kuvaamaan yksityiskohtaisesti, miten olen aiheeseen päätenyt, miten valitsin tutkittavat henkilöt, millä tavalla aineisto hankittiin ja analysoitiin sekä raportoimaan saadut tulokset selkeästi. Erityisesti aineiston analyysissa sekä tuloksissa halusin tuoda runsaasti esimerkkejä ja näytteitä aineistosta, jotta lukija saa paremman käsityksen siitä, miten saadut tulokset ovat syntyneet. Salo (2015, s. 183-184) kirjoittaa artikkelissaan, että runsaat, pitkät ja yksityiskohtaiset aineistokatkelmät olisivat ongelmallisia ja toimisivat liikaa vain analyysin kuvailevana todisteena. Koen kuitenkin, että aineistokatkelmät tuovat lukijalle selkeää kuvaa siitä, miten olen raportoimiini tuloksiin päätenyt ja mistä tulokset kumpuavat. Aineistokatkelmät lisäävät mielestäni tutkielman luotettavuutta, kun lukijatkin pääsevät näkemään, mitä alkuperäisessä

aineistossa on esiintynyt. Nikander (2010, s. 433) kirjoittaa, että aineiston tuominen lähelle lukijaa, vaikka sitä ei voi kokonaan hänelle näyttää, lisää koko tutkimuksen, etenkin analyysivaiheen läpinäkyvyyttä. Esimerkkien ja aineistokatkelmien käyttö mahdollistaa sen, että lukija voi tehdä omia tulkintojaan. Laadullisen tutkimuksen validiteettia kohottaa läpinäkyvyys ja tulkintojen ankkuroiminen aineistoon. (Nikander, 2010, s. 433.)

Luotettavuutta tarkastellessa on objektiivisuus mielestäni tärkeä näkökulma käsiteltäväksi. Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuutta on vaikeampi saavuttaa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa on hyväksytty se tosiasia, että tutkija ei pysty täysin objektiivisesti suhtautumaan tutkimukseensa, sillä hän itse on tutkimuksen tekijä ja tulkitsija. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160.) Vaikka näin myönnetäänkin, pyrin kuitenkin haastattelutilanteissa, aineiston analyysissa ja tulosten raportoinnissa omien henkilökohtaisten ajatusteni olla vaikuttamatta tutkimuksen toteutukseen. Pyrin esimerkiksi haastattelukysymykset esittämään haastateltaville opettajille mahdollisimman neutraalisti, jotta en ohjaisi heidän vastauksiaan mihinkään suuntaan. Haastattelutilanteessa koin myös eleillä ja omilla reaktiolla voivan olla vaikutusta vastauksiin, joten pyrin tietoisesti välttämään niitä. Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 160) kirjoittavat, että tutkimuksessa tulisikin erottaa toisistaan luotettavuus ja puolueettomuus. Puolueettomana tutkija pyrkii kuulemaan ja ymmärtämään tiedonantajia omina itsenään ja pyrkii välttämään omien asenteiden sekä ajatusten vaikutusta siihen, mitä kuulee. Kuitenkin myönnetään, että sitä on laadullisessa tutkimuksessa mahdotonta saavuttaa, mutta mielestäni oli hyvä tietoisesti sitä pohtia, miten pystyn sitä minimoimaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160.)

Aineiston hankintaa aloittaessa olin huolissani ja epätietoinen siitä, kuinka monta haastateltavaa tutkimukseen tarvitsen ja saisinko heitä tarpeeksi. Lopulta haastattelin kuutta alakoulun opettajaa ja tutkimusaineistoni koostuu heidän litteroiduista teemahaastatteluistaan. Aineistosta tuli tähän tutkimuksen laajuuteen mielestäni sopivan kokoinen, mutta yleistykseen sillä ei voi ryhtyä eikä ole tarkoituskaan. Tavoitteenani oli, niin kuin laadullisissa tutkimuksissa yleensäkin, pyrkiä ymmärtämään tutkimusaiheittani tarkemmin ja syvemmin eikä pyrkiä yleistettävyyteen. Laadullisessa tutkimuksessa on syytä määrän sijaan tarkastella aineiston riittävyyttä saturaation käsitteen kautta, jota hyödynsin itsekin aineiston hankinnan vaiheessa. Saturaatio kuvaa aineiston riittävyyttä



ja se saavutetaan, kun aineistossa samat asiat kertaantuvat eivätkä esimerkiksi haastattelut tuota tutkimustehtävään uutta tietoa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s. 182; Hirsjärvi ym., 2018, s. 182). Saturaation käsitteeseen sisältyy ajatus, että tutkija alkaa keräämään aineistoaan ilman, että päättää tutkittavien tapausten määrää etukäteen, vaan jatkaa keruuta, kunnes uutta tietoa ei esiinny. Saturaatiota on täydellisesti haastavaa saavuttaa ja siihen liittyy ongelmakohtia. Se riippuu tutkijasta, kuinka paljon hän pystyy löytämään uusia näkökulmia ja saamaan lisää tietoa. On myös relevanttia pohtia, mistä tutkija voi olla varma, että ei voisi enää saada tutkimusongelmaansa lisää uutta tietoa, kun laadullisessa tutkimuksessa puhutaan paljon tapausten ainutlaatuisuudesta. Saturaatio toimii siis tutkijalle pikemminkin eräänlaisena ohjenuorana, jonka avulla voidaan määrittää tarvittavan aineiston määrää. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 182.) Saturaatio esiintyi omassa tutkimuksessani niin, että haastattelin ensin viittä opettajaa, mutta päätin haastatella vielä ainakin yhtä lisäksi saadakseni lisää tietoa uusista näkökulmista. En voi väittää saturaation täydellisesti täyttyneen tutkimuksessani, koska koen, että uusista haastatteluista olisi voinut löytyä lisää uusia näkökulmia, mutta kuudessa haastattelussa kuitenkin toistui paljon samoja asioita.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, s. 6) mukaan tieteellisen tutkimuksen tulee olla toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ollakseen eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja uskottavaa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisöön kuuluvien toimintatapojen noudattaminen, kuten rehellinen, tarkka ja huolellinen työskentely läpi tutkimusprosessin. Tutkimukseen sovelletaan siihen asianmukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Viestinnän ja raportoinnin tulee olla avointa ja vastuullista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6.) Olen näitä linjauksia pyrkinyt noudattamaan. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, s. 6) linjaa, että tarvittavat tutkimusluvut tulee olla hankittuna. Tähän tutkimukseen en tarvinnut virallista tutkimuslupaa, sillä tutkin aikuisia opettajia, joille tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja he ottivat minuun yhteyttä julkaisuni jälkeen, että olisivat halukkaita osallistumaan. Ennen haastatteluja varmistin heiltä erillisellä kyselyllä (liite 2) luvat haastattelujen nauhoitukseen ja vastausten hyödyntämiseen tutkielmassa. Kyselyn yhteydessä annoin heille myös tarkempaa tietoa siitä, mihin ovat osallistumassa. Olen tutkimusta tehdessä ja raporttia kirjoittaessa huomioinut osallistujien anonymiteetin. En maininnut kenenkään osallistujan nimeä, ikää, koulua tai edes paikkakuntaa, jotta henkilöä ei voida tunnistaa. Olin ainoa, joka käsitteli haastattelujen tiedostoja, joten tiedot

eivät olleet muiden nähtävillä. Tiedostot myös tuhotaan, kun tutkielmani tiedekunnassa hyväksytään.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tulisi myös arvioida käytettyä kirjallisuutta (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 182). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu toisten työn kunnioittaminen ja niihin viittaaminen asianmukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Olen viitannut käyttämiini lähteisiin selkeästi ja niihin kuuluvalla tavalla. Koen, että tutkimukseni luotettavuutta lisää monipuolisten lähteiden käyttö sekä niiden tarkka valinta. Olen käyttänyt sekä kansainvälisiä että suomalaisia lähteitä. Tieteelliset tutkimusartikkelit, joita olen käyttänyt ovat pääosin vertaisarvioituja ja tuoreita, joten ne sisältävät tutkimusaiheeseeni liittyen ajankohtaista tietoa. Koin tarpeelliseksi käsitellä korona-ajan etäopetusta, mutta myös keskittyä etäopetuksesta saatuun tutkimustietoon ennen koronapandemiaa.

## 8 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää, miten alakoulun opettajat toteuttivat liikunnan etäopetusta keväällä 2020 ja millainen kokemus siitä opettajille muodostui. Tavoitteenani oli ymmärtää, minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia pakollinen siirtyminen etäopetukseen asetti liikunnan opetukselle. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää sitä, millä tavoin etäopetuksella pystyttiin saavuttamaan opetussuunnitelmaan kirjattuja liikunnan oppiaineen tavoitteita ja sisältöjä. Haastattelin kuutta alakoulun opettajaa, jotka opettivat keväällä 2020 liikuntaa etänä omalle opetusryhmälleen. Heidän puolistrukturoiduista teemahaastatteluistansa muodostui tutkimukseni aineisto.

Liikunnan etäopetuksen toteutuksesta löytyi paljon yhtäläisyyksiä aikaisempiin tutkimustuloksiin verrattuna, sekä yleisesti etäopetuksen, mutta myös liikunnan etäopetuksen osalta. Koronapandemian aikana heräsi huoli oppilaiden terveydestä sekä jaksamisesta kotona opiskellessaan. Tutkimuksissa on todettu liikunnan olevan tärkeä tekijä oppilaiden terveyden tukemisessa. Liikuntahetkillä voidaan esimerkiksi tuoda taukoa ruudun äärellä työskentelyyn ja sisällä olemiseen. (Mäkelä ym. 2020; Vilchez ym., 2021, s. 542-543.) Myös tässä tutkimuksessa haastatteleman opettajat kokivat liikunnan erittäin tärkeäksi etäopetuksen aikana juuri näistä näkökulmista. Tässä tutkimuksessa opettajat pyrkivät tuomaan paljon vaihtoehtoja oppilaille liikunnan toteuttamiseen kotona. Vaihtoehtoisuus toi mahdollisuuksia joustavuuteen, yksilöllisyyteen ja vastuun kantamiseen omasta tekemisestä. Vilchez ja muut (2021, s. 544) totesivat tutkimuksessaan, että opettajien mielestä liikunnan etäopetuksessa oli olennaista tuoda vaihtoehtoja oppilaille. Haastatteleman opettajat kertoivat painottaneensa ulkoliikuntaa sekä matalan vaatimustason tehtäviä iän ja resurssien suhteen, mikä on ollut esillä myös aiemmissa tutkimuksissa. Liikunnan etäopetuksessa on aiemminkin painottunut liikuntalajit, jotka eivät vaadi paljoa tai ollenkaan varusteita, kuten jooga tai tanssi (Vilchez ym., 2021, s. 544-545).

Yhtäläisyyksien lisäksi toteutuksesta löytyi myös eroavaisuuksia suhteessa aikaisempaan tietoon liikunnan etäopetuksesta. Etäopetusta voidaan toteuttaa hyödyntäen synkronisia tai asynkronisia työtapoja (Rice, 2006, s. 426; Nummenmaa, 2012, s. 20). Vilchez ja muut (2021, s. 543) totesivat tutkimuksessaan opettajien hyödyntäneen molempia tapoja liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa etänä. Tässä tutkimuksessa haastatteleman

opettajat olivat hyödyntäneet ainoastaan asynkronisia työtapoja, jolloin reaaliajassa tapahtuvaa vuorovaikutusta oppilaiden ja opettajan välillä ei liikunnan osalta tapahtunut lainkaan. Poikkeuksena oli opettaja 1, joka oli teettänyt synkronisesti karttamerkkikokeen oppilaille, mutta tämä ei sisältänyt oppilaiden fyysisesti aktiivista toimintaa. Vilchezin ja kumppaneiden (2021, s. 544) tutkimuksessa opettajat olivat myös kokeneet henkilökohtaisen ja oikea-aikaisen palautteen antamisen sähköpostein tai kommentein tarpeelliseksi sekä positiiviseksi puoleksi liikunnan etäopetuksessa. Omassa tutkimuksessani puolestaan opettajat kokivat liikunnan arvioinnin etänä haasteelliseksi, koska he eivät pystyneet näkemään mitä kotona oikeasti tapahtui. Liikunnan etäopetuksen arvioinnissa korostui sen vaikeus ja huonot puolet. He olivat kuitenkin rauhallisin mielin koko lukuvuoden arvioinnista, sillä heillä oli jo tarpeeksi dataa oppilaiden liikunnallisesta osaamisesta sekä osallistumisesta, joten etäopetusjakson liikunnalla oli vähäinen vaikutus tähän arviointiin. Tämä johtunee siitä, että opettajat eivät pystyneet tuomaan etäopetukseen keinoja nähdäkseen riittävästi oppilaiden tekemistä liikunnan osalta. Suurin osa opettajista hyödynsi arvioinnin keinona liikuntatehtävien dokumentointia. Dokumentointi toteutettiin useimmiten kuvilla ja videoilla, mutta hyödynnettiin myös sportstrackeria, huoltajien kuittausta tai kommentointimahdollisuuksia käytetyillä oppimisalustoilla. Kaikilla opettajilla ei pakollista dokumentointia ollut, jolloin arviointi liikunnan osalta on mahdotonta, jos ei ole käytössä muita keinoja. Opetussuunnitelmassa (2014, s. 150, s. 275) kirjataan, että koululiikunnan arvioinnin kannalta palaute on tärkeää ja yhtenä isoimpana arviointikeinona opettajat hyödyntävät havainnointia. Etäopetus asettaa lähtökohtaisesti haasteita liikunnan arvioinnille ja palautteen annolle, kun opettajilla ei ollut heidän metodiensa puitteissa mahdollisuutta antaa reaaliaikaista palautetta tai havainnoida tekemistä, silloin kun se tapahtuu.

Etäopetuksessa vastuu oppimisesta ja opiskelusta siirtyi enemmän oppilaille ja heidän koteihinsa verrattuna lähiopetukseen. Jos pohditaan liikunnan etäopetuksen toteutusta tämän tutkimuksen perusteella ja peilataan Mosstonin & Ashworthin (2008) liikunnan opetuksen tyylien kirjoon, voidaan todeta, että liikunnan etäopetuksen osalta keväällä 2020 ei käytännössä täysin toteutunut mikään yksittäinen määritelty tyyli. Liikunnan etäopetus muistutti eniten itseopetusta, sillä oppilas sai valita monesta vaihtoehdosta mitä tekee, miten tekee, milloin ja missä, mutta opettaja kuitenkin suunnitteli toiminnat oppilaalle, mistä valita. Itseopetus Mosstonin & Ashworthin (2008, s. 290-292) mukaan tarkoittaa sitä, että oppilas suunnittelisi, toteuttaisi ja arvioisi koko toiminnan itse.

Arviointi oli enemmänkin opettajien harteilla, vaikka sitä oli vaikeaa toteuttaa. Mosston & Ashworth (2008, s. 290-292) ovatkin todenneet, että itseopetus sopii enemmänkin aikuisopiskelijoille, mutta tässä harvinaisessa tilanteessa myös alakoulussa hyödynnettiin itseopetuksen piirteitä. Etäopetus siirtää vastuuta opiskelusta enemmän kodeille, jolloin olisi tärkeää pohtia keinoja, miten jokainen oppilas saisi kotona tukea opiskeluunsa ilman opettajan fyysistä läsnäoloa. Liikunnan etäopetuksessa olisi olennaista pohtia, miten perheitä saataisiin innostettua enemmän mukaan ja osallistumaan lapsensa etäopiskeluun. Osassa perheissä näin jo liikunnan etäopetuksessa tapahtui ja haastatteleman opettajat pyrkivät innostamaan perheitä mukaan, mutta kaikilla oppilailla ei siihen ollut mahdollisuutta. Tämä on myös yhdenvertaisuuden kannalta haaste etäopetukseen liittyen. Aikuisen tuki opiskeluun on kuitenkin jokaiselle alakoulun lapselle tärkeää. Tulevaisuuden vastaavia tilanteita varten olisi syytä pohtia keinoja siihen, että jokaisella lapsella olisi myös etäkoulussa mahdollisuus riittävään aikuisen tukeen. Liikunnan etäopetuksessa se tarkoittaa joko muutosta opetusmetodeihin, jotta opettaja on enemmän saavutettavissa tai lisäkannusteita ja keinoja koteihin.

Opetussuunnitelman (2014) osalta voidaan todeta, että siihen kirjatut tavoitteet ja sisällöt toteutuivat liikunnassa etänä jossakin määrin, mutta paljon jäi myös puuttumaan. Fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta osalla oppilailla toteutuivat kirjatut tavoitteet ja sisällöt, mutta opettajat kokivat oppilaiden välillä olleen suuria eroja. Moni opettajista kertoi keskittyneensä liikunnan psyykkiseen puoleen, jotta oppilaat saisivat liikunnasta iloa ja onnistumisia. Liikunnalla oli tarkoitus tukea myös kotona olemista ja opiskelua sekä harjoitella itsenäistä työskentelyä. Sosiaalisen toimintakyvyn osalta etäopetus oli ongelmallista. Opetussuunnitelmassa (2014, s. 148, s. 273) korostuu yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys ja osallisuus, joita ei asynkronisilla työtavoilla saavutettu. Opettajien mukaan jäätiin kauas siitä sosiaalisuudesta, mitä liikunnan opetuksessa tulisi olla ja normaalisti lähiopetuksessa myös olisi. Tulevaisuuden varalta voisi olla hyödyllistä kirjata opetussuunnitelmiin kuntakohtaisesti, mitä liikunnan etäopetuksessa tavoitellaan, millaisin keinoin ja resurssein.

Suomen koulutusta ohjaavat opetussuunnitelman lisäksi erilaiset lait, kuten perusopetuslaki. Näillä dokumenteilla turvataan muun muassa kaikille yhdenvertaiset ja tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua opetukseen. Suomessa perusopetuslain pykälän 31 mukaan opetus on kaikille maksutonta ja siten turvataan samanlaiset oikeudet

sosioekonomisilta taustoiltaan erilaisille perheille. Yhdenvertaisuus oli yksi isoista teemoista, mikä esiintyi opettajien vastauksissa. Lähes jokainen opettaja kertoi pyrkineensä ottamaan huomioon perheiden erilaiset tilanteet ja suunnittelemaan liikuntatehtäviä, jotka eivät vaatisi resursseja kotoa. Se oli opettajille erittäin tärkeää, että kaikkia oppilaita kohdeltaisiin liikunnan osalta tasapuolisesti, mutta yhdenvertaisuuden huomioiminen oli usean mielestä myös todella haastavaa. Vilchez ja muut (2021, s. 544-545) raportoivat myös, että liikunnan etäopetuksessa opettajat olivat huomioineet perheiden erilaisia tilanteita resurssien suhteen ja painottaneet liikuntalajeja, jotka eivät resursseja paljoa vaatisi. Ajattelen, että yhdenvertaisuuden kysymykset korostuivat korona-ajan etäopetuksessa erityisesti liikunnassa ja muissa taito- ja taideaineissa. Lähiopetuksessa koululiikunnassa hyödynnetään pitkälti koulun välineitä, jolloin sillä ei ole merkitystä millaisia välineitä kultakin oppilaalta löytyy kotoaan. Sitten, kun on mietittävä, että osasta kodeista ei välttämättä palloakaan löydy, se asettaa massiivisia haasteita kahden kuukauden liikunnan opetukselle. Ympäristöt, välineet ja tilat liikkumiseen ovat perheiden välillä todella erilaisia. Olisikin syytä pohtia, miten kaikille oppilaille turvataan riittävä digitaalinen sekä liikunnallinen välineistö, jotta liikunnan etäopetusta voitaisiin monipuolistaa. Voitaisiko hyödyntää koulun lainaoikeuksia laajemmin, jotta kaikilla olisi laajempi välineistö etäopetusta varten ja poistettaisiin yhdenvertaisuuteen liittyviä haasteita? Toisesta näkökulmasta tämä aiheuttaa haasteita koulujen resursseihin tukea kaikkia perheitä sekä laitteiden palautumisesta takaisin moitteettomassa kunnossa.

Yhdenvertaisuus herätti osassa haastatteluissa keskustelua myös siitä, miten erilaisia mahdollisuuksia liikunnan etäopetuksella on, riippuen millaisessa kunnassa Suomessa asuu. Kaupungeissa opettaneet kuvasivat ahtaan asumisen haasteita, jolloin oppilaalla ei välttämättä ollut tilaa liikkumiselle. Pienemmissä ja syrjäisemmissä kunnissa esiintyi kahdenlaisia mielipiteitä. Yksi kertoi liikunnan opetuksen olleen helppoa, kun on mahdollisuus lähteä suoraan kotoa hiihtämään tai liikkua omalla isolla pihalla. Toinen opettaja taas kertoi perheiden asuneen niin syrjässä, että kunnan liikuntapaikoille oli useita kymmeniä kilometrejä, jolloin oppilas ei voinut kulkea sinne omatoimisesti. Tämä oli tutkimukseni yllättävä ja mielenkiintoinen näkökulma. Haastatteleman opettajat olivat kuitenkin toteuttaneet liikunnan etäopetusta hyvin samankaltaisilla tavoilla, vaikka asuivatkin erilaisissa kunnissa. Kunta- ja koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin tulisi sisällyttää tavoitteet ja sisällöt myös eri aineiden etäopetusta varten. Vaikka ei tulisikaan

samanlaista virustilannetta, joka ajaa koulut etäopetukseen, muita tilanteita voi tulla tai etäopetus voi tulla vaihtoehtoiseksi tavaksi täydentää opetusta eri oppiaineissa. Kuntakohtaisesti olisi hyvä pohtia, miten liikunnan etäopetuksessa voitaisiin tehdä yhteistyötä liikuntatoimen kanssa ja hyödyntää kunnan liikuntapaikkoja- ja välineitä. Koska kunnat ovat erilaisia ja sen liikunnalliset mahdollisuudet vaihtelevat, olisi tarkoituksenmukaista pohtia juuri oman lähiseudun monipuolisia mahdollisuuksia liikunnan etäopetukselle.

Oppilaiden iästä keskusteltiin haastatteluissa paljon ja lähes kaikilla haastateltavilla oli liikunnan etäopetukseen negatiivinen suhtautuminen juuri oppilaiden nuoren iän näkökulmasta. Tämä havainto on samanlainen kuin aikaisemmassa Nummenmaan (2012, s. 29) tutkimuksessa. Koronapandemia ajoi keväällä 2020 koulut etäopetukseen kaikilla asteilla, jolloin opettajilla ei ollut mahdollisuutta pohtia sopivatko nuoret oppilaat etäopetukseen. Haastattelemistani opettajista viisi kuudesta esitti huolta oppilaiden nuoresta iästä ja kokivat sen olleen yksi isoista haasteista liikunnan etäopetuksessa. He kokivat, että oppilaat tarvitsevat aikuisen tukea, mutta liikuntatehtävät tuli suunnitella niin, että nuoretkin oppilaat niissä itsenäisesti pärjäisivät. Kaikissa kodeissa oppilailla ei ollut mahdollisuutta tehdä tehtäviä yhdessä huoltajien kanssa, mikä asetti lisähaasteita yhdenvertaisuudenkin huomioimiselle. Oppilaiden nuori ikä oli yksi tekijä, mikä vaikutti siihen, että opettajat suhtautuivat negatiivisesti etäopetuksen hyödyntämiseen liikunnan opetuksessa myös jatkossa. Mielestäni on kuitenkin huomattava, että oppilaiden välillä voi olla suuriakin eroja itsenäisen työskentelyn taidoissa. Voi olla nuorikin lapsi, joka saa esimerkiksi kotoa tarvittavaa tukea ja osaa toimia itsenäisesti. Kun taas voi olla vanhempi oppilas, kenellä itsenäisen työskentelyn taidot ajateltaisiin iän puolesta olevan kehittyneemmät, mutta hän ei pysty itsenäisesti työskentelemään. Jatkoa ajatellen etäopetuksen hyödyntämisessä tulisi pitää mielessä oppilaiden tuntemuksen merkitys ja hyödyntää etäopetusta tarkoituksenmukaisissa sekä tarkoin harkituissa tilanteissa.

Yhdenvertaisuuden ja oppilaiden nuoren iän huomioiminen esiintyi tutkimuksessa isoimpina huolenaiheina ja haastavina kohtina liikunnan etäopetuksessa. Muitakin haasteita löytyi liittyen esimerkiksi liikuntatehtävien suunnitteluun sekä arviointiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa kuitenkin yhdeksi isoksi haasteeksi etäopetuksessa yleisesti sekä myös liikunnan etäopetuksessa on noussut opettajan fyysisen läsnäolon puute (Mäkelä ym., 2020; Varea & Gonzalez-Calvo, 2020, s. 6). Tämä näkyi myös tässä

tutkimuksessa. Haastatteleman opettajat eivät hyödyntäneet liveyhteyttä vuorovaikutuksen luomiseksi liikunnan etäopetuksessa ja he kokivat kontaktin puuttumisen oppilaisiin ongelmalliseksi. Oppilaiden välille syntyi suuria eroja, kuinka paljon liikunnan osalta yhteydessä oltiin opettajan kanssa, sillä osalla ei ollut pakollista tehtävien dokumentointia lainkaan. Tämä toisaalta myös asettaa oppilaita eriarvoiseen asemaan esimerkiksi arvioinnin kannalta, kun opettaja ei osan kohdalla millään tavalla näe, miten kotona liikutaan. Aiemmissa tutkimuksissa etäopetuksen haasteina ovat esiintyneet myös erilaiset ongelmat teknologiassa tai opettajien osaamattomuus sen hyödyntämisessä (Mäkelä, 2020; Nummenmaa, 2012, s. 24). Näitä asioita ei tämän tutkimuksen haastatteluissa esiintynyt. Bozkurt & Sharma (2020, s. 2) erottavat toisistaan pandemian aiheuttaman ”hätäetäopetuksen” sekä tarkoin harkitun, etukäteen suunnittelun ja oppimista tukevan etäopetuksen. On syytä tuoda esille, että opettajat eivät pystyneet valmistautumaan kevään 2020 etäopetukseen, jolloin haasteita esiintyy väistämättä. Tämä voi osaltaan selittää opettajien negatiivista suhtautumista etäopetuksen hyödyntämiseen liikunnan opetuksessa jatkossa. Jos etäopetusta hyödynnettäisiin jatkossa, sen ei tarvitsisi olla koko luokalle kaikissa sisällöissä, vaan sitä voisi kohdentaa tiettyihin sille sopiviin sisältöihin ja oppilaille tarpeen mukaan.

Tutkimuksestani löytyneet liikunnan etäopetuksen hyvät puolet ovat hyvin samankaltaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että vaihtoehtoisuus, valinnan vapaus ja joustavuus tuki liikuntamyönteisyyden heräämistä, vastuun ottamista sekä liikunnan sovittamista osaksi omaa arkea parhaalla mahdollisella tavalla. Nummenmaa (2012, s. 28) sekä Mäkelä ym. (2020) ovat aiemmin tunnistanee etäopetuksen positiiviseksi puoleksi joustavuuden. Myös Vilchez ja muut (2021, s. 545) havaitsivat opettajien hyödyntäneen liikunnan etäopetuksessa joustavuutta ja huomioineet perheiden erilaiset tilanteet sekä mahdollisuudet liikuntaan. He totesivat vaihtoehtoisten tehtävien lisäävän mahdollisuuksia osallistumiseen sekä innostusta liikunnan etäopetuksessa (Vilchez ym., 2021, s. 544). Mäkelä ym. (2020) myös tunnistivat etäopetuksen tarjoavan mahdollisuuksia parempaan yksilöllisyyden huomioimiseen mieltymyksissä, tarpeissa ja tahdissa. Myös minun tutkimuksessani opettajat kertoivat antaneensa paljon vaihtoehtoisia mahdollisuuksia, jotta jokainen löytäisi itselleen sopivia ja kiinnostavia liikuntatehtäviä. Etäopetus pakotti opettajat monipuolistamaan omia opetusmenetelmiään liikunnassa ja hyödyntämään teknologiaa osana opetusta, mikä on todettu aiemmissa tutkimuksissa etäopetuksen mahdollisuudeksi



(Nummenmaa, 2012, s.28). Tutkimukseni aikana selvisi, että opettajat olivat hyödyntäneet opettajien kesken tapahtuvaa yhteisöllisyyttä liikunnan etäopetuksessa, etenkin ideoinnin osalta. Vilchez ja muut (2021, s. 547) myös raportoivat liikunnan etäopetuksen lisänsen yhteistyötä opettajien kesken yli perinteisten työverkostojen rajojen virtuaalisiin oppimisympäristöihin. Mahdollisuus, joka tunnistettiin tässä tutkimuksessa, ei löytynyt lukemistani aiemmista tutkimuksista. Etäopetus antoi tilaa ujoimmille oppilaille liikkua ilman sosiaalista painetta. Vaikka moni haastattelemistani opettajista suhtautui jatkoa ajatellen varsin negatiivisesti etäopetuksen hyödyntämiseen liikunnan opetuksessa, on mielestäni tärkeää tunnustaa näitä arvokkaita puolia, joita liikunnan etäopetuksella oli tarjottavana.

Etäopetukseen siirtyminen oli liikunnan oppiaineen luonteelle hyvin haastavaa, koska siinä on totuttu toimimaan tavoilla, jotka eivät olleet etäopetuksen aikana mahdollista. Mielestäni on aiheellista pohtia Varaan ja Gonzalez-Calvon (2020, s. 7-8) esittämää kysymystä: muuttuuko koululiikunnan identiteetti etäopetuksessa? Opetussuunnitelmassa (2014) määritetään liikunnan oppiaineen koostuvan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Jos liikunnan etäopetuksessa näistä jää puuttumaan hyvin merkittäviä osia, niin kuin tämän tutkimuksen perusteella jäi, voidaanko liikuntaa opettaa etäopetuksessa niin että se vastaisi koululiikuntaa? On huomattava, että etäopetustakin voidaan liikunnassa toteuttaa eri tavoilla. Vaikka haastattelemieni opettajien perustelut asynkronisille työtavoille olivat perusteltuja, jäin kuitenkin miettimään, oltaisiinko liikunnan etäopetukseen saatu yhteisöllisyyttä ja sosiaalisen toimintakyvyn piirteitä, jos olisi käytetty myös synkronisia työtapoja. Tällä tavalla oppilaat olisivat myös saaneet enemmän kontaktia opettajaan, mikä olisi poistanut vuorovaikutuksen puutteeseen liittyviä haasteita. Toisaalta, jos olisi hyödynnetty synkronisia työtapoja, olisiko se ottanut jotain pois fyysisen toimintakyvyn puolelta ja siitä, millaista liikuntaa oli mahdollista tehdä?

Haastattelemieni opettajien kertomusten ja mielipiteiden perusteella voidaan todeta, että liikunta soveltuu paremmin lähiopetukseen kuin etäopetukseen. Osa oli jyrkästi sitä vastaan, että alakoulussa hyödynnettäisiin liikunnan opetuksessa etäopetuksen metodeja. Opettajien haastatteluista käy ilmi, että etenkin oppilaiden ikä, itsenäisen työskentelyn heikot taidot ja sosiaalisen ulottuvuuden puuttuminen osaltaan vaikuttavat siihen, että etäopetusta ei koeta hyväksi tavaksi opettaa liikuntaa alakoulussa. On tärkeää huomata ja

pohtia, mikä tekee liikunnasta liikuntaa. Nykypäivänä se ei ole pelkästään fyysistä liikettä, vaan sisältää paljon muuta. Liikunnan oppiaineeseen kirjatut tavoitteet ja sisällöt ovat hyvin eri tavalla toteutettavissa lähiopetuksessa kuin etänä, ja tällaisenaan ne eivät etänä toteutuneet. Olisikin syytä pohtia, mitä etäopetuksella on annettavanaan liikunnan opetukselle. Sisällöt ja tavoitteet voitaisiin tehdä sen pohjalta erikseen etäopetukselle. Teoriaosassa käsittelin laajasti suomalaisen koululiikunnan rakentumista sellaiseksi kuin se nyt on. Koronapandemia ja sitä seurannut etäopetus jättää varmasti oman jälkensä koululiikunnan historiaan. Tämä pandemia asetti koulut, opetussuunnitelman ja opettamisen uuden eteen, joten vastaaviin tilanteisiin olisi hyvä varautua. Liikunnan, sekä muiden taito- ja taideaineiden, etäopetuksen kannalta erikseen kirjatut sisällöt ja tavoitteet auttaisivat opettajia hahmottamaan mitkä toimintatavat, tavoitteet ja sisällöt olisivat tarkoituksenmukaisia tavoittaa.

Tämä tutkimus on antanut uutta tietoa liikunnan opetuksen järjestämisestä tilanteessa, jossa sitä ei voida tehdä totutulla tavalla. Tässä tutkimuksessa keskityttiin liikunnan etäopetukseen alakoulun kontekstissa luokanopettajien kokemusten ja näkökulmien kautta. Tämä tutkimus on arvokas. Sillä saatiin alakoulun luokanopettajien ääni kuuluviin aiheesta, joka on harvinainen ja tutkimaton. Tulokset tarjosivat tuoretta tietoa siitä, miten etäopetusta voidaan käyttää liikunnan opetuksessa, mitä hyvää sillä on tarjota koululiikunnalle ja mitä haasteita siinä esiintyi. Liikunnan etäopetusta olisi mielenkiintoista tutkia myös oppilaiden, perheiden ja huoltajienkin näkökulmasta. Tämä tutkimus paljasti, että opettajien kokemuksen mukaan liikunnan etäopetuksessa oli eroja siinä, millaisessa kunnassa Suomessa asuu. Alueellisten erojen selvittäminen voisi myöskin toimia yhtenä jatkotutkimusaiheena. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, millä tavalla etäopetus vaikutti suomalaisten lasten ja nuorten terveyteen ja millainen rooli liikunnan opetuksella oli terveyden tukemisessa etäjakson aikana. Etäopetuksesta niin liikunnassa kuin muissakin oppiaineissa on tärkeää saada lisää tutkimustietoa ja kehittää etäopetusta eteenpäin. Etäopetuksen kehittäminen turvaa tulevaisuuden lasten ja nuorten opetuksen tilanteissa, joissa koronaviruksen kaltaiset pandemiat yllättävät ja nopealla vauhdilla muuttavat käsitystä tehokkaasta opetuksesta poikkeustilanteissa.

## Lähteet

- Anttila, V.-J. (2020). *Uusi koronavirus (COVID-19)*. Duodecim Terveyskirjasto. Luettu 26.11.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01257](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257)
- Bozkurt, A. & Sharma, R. (2020) Emergency remote teaching in a time of global crisis due to Coronavirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education* 15 (1).
- Carrillo, C. & Flores, M. (2020) COVID-19 and teacher education: a literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education* 43 (4), 466-487.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. Teemahaastattelu. Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5. uudistettu painos) (s. 27-51). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen* (e-kirja). Helsinki. Luettu 20.4.2021. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita* (22. painos). Helsinki: Tammi.
- Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 388-407). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hurme, T.-R. & Laamanen, R. (2014) *Kouluun läheltä ja kaukaa – Etäopetus erityistilanteissa*. Etäopetuksen koordinoitihanke. Luettu 20.1.2021. [https://blog.edu.turku.fi/etaopetusfi/files/2017/01/Kouluun\\_l%C3%A4helt%C3%A4\\_ja\\_kaukaa.pdf](https://blog.edu.turku.fi/etaopetusfi/files/2017/01/Kouluun_l%C3%A4helt%C3%A4_ja_kaukaa.pdf)
- Ilmanen, K. & Valtonen, T. (1982) *Jumpasta tiedekunnaksi*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Ilmanen, K. (2017) Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 41-53) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola & Sääkslahti, (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 304-319) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiviniemi, K. (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uudistettu ja täydennetty painos) (s. 73-87). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordström, S. (2017) Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 256-275). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivusalo, I. (1982) *Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena vuosina 1843-1917*. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus.
- Lahti, J. (2017) Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 24-40). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lavonen, J., Korhonen, T., Kukkonen, M. & Sormunen, K. (2014) Innovatiivinen koulu. Teoksessa Niemi, H. & Multisilta, J. (toim.), *Rajaton luokkahuone* (s. 86-113). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lehtinen, E. & Nummenmaa, M. (2012) *Etäopetuksen lumo: kansainvälinen kirjallisuuskatsaus*. Etäopetuksen koordinoitihanke. Turun yliopisto. Luettu 25.2.2021 [https://blog.edu.turku.fi/etaopetusfi/files/2017/01/etaopetuksen\\_lumo.pdf](https://blog.edu.turku.fi/etaopetusfi/files/2017/01/etaopetuksen_lumo.pdf)
- Liikkuva Koulu. Luettu 4.5.2021 <https://www.liikkuvakoulu.fi/>
- Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli. (2021). *Liikkuvan koulun nykytilan arviointi – seuranta-aineisto 2015-21*. Jyväskylä: Likes. Luettu 4.5. 2021. <https://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 612-625). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008) *Teaching Physical Education*. Luettu 6.7.2021 [https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online.pdf](https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf)
- Mäkelä, T., Mehtälä, S., Clements, K. & Seppä, J. (2020). Schools Went Online Over One Weekend. Opportunities and Challenges for Online Education Related to the COVID-19 Crisis. In Proceedings of EdMedia + Innovate Learning 2020. Waynesville: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE), 77-85.
- Nikander, P. (2010) Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. *Haastattelun analyysi* (s. 432-445). Tampere: Vastapaino.
- Nummenmaa, M. (2012) Etäopetus tarjoaa monia mahdollisuuksia oppimiseen ja opetukseen. Teoksessa M. Kankaanranta, I. Mikkonen, I. & K. Vähähyppä (toim.), *Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö opetuksessa* (s. 20-33). Opetushallitus. Luettu 21.4.2021. [http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua\\_tietoa\\_oppimisymparistoista\\_VERKKO.pdf](http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua_tietoa_oppimisymparistoista_VERKKO.pdf)

- Opetushallitus. (2014) *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Perusopetuslaki (628/1998). Luettu 9.8.2021.  
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pölkki, M. (2019). *Viranomaisen linjasi: Koulut eivät saa järjestää teemapäiviä, joissa on sekä maksullista että maksutonta toimintaa*. Helsingin Sanomat. Luettu 11.5.2021.  
<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006288239.html>
- Rice, K. (2006) A Comprehensive Look at Distance Education in the K-12 Context. *Journal of Research on Technology in Education* 38 (4), 425-448.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen. *Haastattelun analyysi* (s. 9-36). Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 427-444). Tampere: Vastapaino.
- Salo, U-M. 2015. Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen & R. Högbäck (toim.), *Umpikujasta oivallukseen. Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa* (s. 166-190). Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Saykılı, A. (2018). Distance education: Definitions, Generations, Key Concepts and Future Directions. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 5(1), 2-17.
- Simonson, M. & Seepersaud, D. (2019) *Distance Education: Definition and Glossary of Terms* (4. painos) (e-kirja). Helsinki. Luettu 2.7.2021  
[http://web.b.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMTg2ODU0NF9fQU41?sid=1bd9a213-549b-4cdb-8fb3-2f5de046b6f9@pdv-sessionmgr02&vid=0&format=EB&lpid=lp\\_1&rid=0](http://web.b.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMTg2ODU0NF9fQU41?sid=1bd9a213-549b-4cdb-8fb3-2f5de046b6f9@pdv-sessionmgr02&vid=0&format=EB&lpid=lp_1&rid=0)
- Simonson, M., Smaldino, S., Albright, M. & Zvacek, S. (2012) *Teaching and Learning at a Distance* (5. painos).
- Sääkslahti, A. (2012) Liikunnan opetuksen perusteet 3-4- luokille. Teoksessa A. Sääkslahti, J. Hakamäki, E. Holopainen, T. Laakso, H. Lemmetty, S. Luukkonen, S. Paukku & J. Puttonen. *Kirja liikunnasta* (s. 5-19). Helsinki: Sanoma Pro.
- Sääkslahti, A. (2017) Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Luukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uudistettu painos) (s. 276-289). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvän tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki. Luettu 2.8.2021 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Varea, V. & Conzalez-Calvo, G. (2020) Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 1-15.
- Vilchez, J., Kruse, J., Puffer, M. & Dudovitz, R. (2021) Teachers and School Health Leaders' Perspectives on Distance Learning Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Health* 91 (7), 541-549.
- Vilkka, H., Saarela, M. & Eskola, J. (2018) Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5. uudistettu painos) (s. 190-201). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. (1993) *Kyykkyyn ylös! – 150 vuotta koululiikuntaa*. Tampere: Tammer-Paino.

# Liitteet

## LIITE 1

### Taustatiedot

- luokka-aste, jolle opetti liikuntaa etänä
- koulutustausta
- kuinka kauan toiminut opettajana
- onko kokemusta etäopetuksesta ennen koronaa → jos on niin mistä oppiaineista, millaisia kokemuksia olivat.
- Kuinka paljon kokonaisuudessaan antanut liikunnassa etäopetusta?

### -Miten opetit liikuntaa etänä?

- Opettajan näkökulma: Kiinnostaa suunnittelu-toteutus-arviointi prosessi. Miten suunnittelit? Miten toteutit? Miten arvioit?
- Oppilaiden näkökulma: miten oppilaat toimivat?
- Järjestettiinkö liikunnan opetus etänä synkronisesti vai asynkronisesti? Eli reaaliajassa vuorovaikutteisesti lasten kanssa vai lasten itsenäisenä työskentelynä omalla ajalla.
- Esimerkkejä oppitunneista, minkälaista liikuntaa.

### -Opetussuunnitelman tavoitteet ja sisällöt

- Fyysinen näkökulma (fyysinen aktiivisuus, lajikokemukset, taitojen kehittyminen)
- Psyykinen näkökulma (liikunnan ilo, myönteiset liikuntakokemukset, onnistumiset, myönteinen minäkäsitys, itsenäinen työskentely)
- Sosiaalinen näkökulma (vuorovaikutuksellisuus, yhteistyö)

### -Haasteet ja mahdollisuudet

- Minkälaisia haasteita liikunnan etäopetuksessa esiintyi?
- Mikä oli mielestäsi hyvää ja onnistunutta liikunnan etäopetuksen aikana? Mikä toimi?
- Pohdi ja arvioi etäopetuksen asemaa liikunnan opetuksessa normaalitilanteessa.
- Mitä uutta liikunnan opetukseen avautui koronan myötä?

### -Minkälainen kokemus liikunnan etäopetuksesta jäi? Minkälaisia tunteita se herätti?

-Vapaa sana: Haluaisitko mainita jotain liikunnan etäopetuksesta, mitä en ole vielä kysynyt? Jokin tärkeä oppimiskokemus esimerkiksi tai jotain tulevaisuusnäköymää?

## LIITE 2

### *Tutkielman kuvaus*

Keväällä 2020 suomalaiset koulut sulkivat ovensa maailmanlaajuisen pandemian, koronaviruksen vuoksi. Koulut siirtyivät tuolloin nopealla päätöksellä pariaksi kuukaudeksi kokonaan etäopetukseen. Pro gradu-tutkielmani tarkoituksena on selvittää koronaepidemian aikaiseen liikunnan etäopetukseen liittyviä näkökulmia opettajien kokemusten perusteella. Haastatteleamalla luokanopettajia pyrin saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiini: Miten opettajat toteuttivat liikunnan etäopetusta alaluokilla keväällä 2020? Mitä haasteita opettajat kokevat liikunnan etäopetuksessa? Mitä arvokasta ja toimivaa opettajat näkevät liikunnan etäopetuksessa?

Tutkielman tekijänä on Tessa Virtanen ([tessa.virtanen@helsinki.fi](mailto:tessa.virtanen@helsinki.fi)) ja ohjaajana toimii dos. Seija Kairavuori. Tutkielma kuuluu luokanopettajan maisterivaiheen opintoihin ja se tehdään Helsingin yliopiston kasvatustieteelliseen tiedekuntaan.

### *Haastattelut*

Haen vastauksia kysymyksiini haastatteleamalla luokanopettajia, jotka ovat opettaneet liikuntaa omalle opetusryhmälleen koronaepidemian aiheuttaman etäopetusjakson aikana. Tutkimukseni on laadullinen ja sen tarkoituksena on syvemmin ymmärtää opettajien kokemuksia liikunnan etäopetuksesta. Haastattelut toteutetaan maaliskuun 2021 aikana etäyhteyksin. Haastattelut kestävät arviolta 30-45 minuuttia. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

### *Tietojen käsittely*

Haastattelut nauhoitetaan aineiston litterointia ja analyysia varten. Haastatteluista saatu tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä haastateltavien tietoja luovuteta ulkopuolisille. Tietoa käsitellään tutkielmassa anonyymisti niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa eikä vastauksia yhdistää henkilöön. Kaikki aineisto tuhotaan, kun tutkielma on valmis ja hyväksytty. Hyväksymisen jälkeen tutkielman pääsee lukemaan Helsingin yliopiston kirjaston digitaalisesta arkistosta.

Annan suostumuksen käyttää vastauksiani tutkielmassa.

Annan suostumuksen etähaastattelun nauhoitukseen.